GLENN R. SCHIRALDI a absolvit Academia Militară West Point, Universitatea Brigham Young şi Universitatea din Maryland. Din 1980, este profesor la Universitatea din Maryland şi este iniţiatorul unor cursuri ce abordează subiecte privind conexiunea dintre minte şi corp şi dezvoltarea abilităţilor de viaţă pentru a face faţă evenimentelor dureroase sau traumatice. în cercetările întreprinse de el de-a lungul anilor la centrul de studii al universităţii, a fost interesat de legăturile dintre stres şi tipurile de personalitate şi de descoperirea unor mijloace de a întări stima de sine şi rezilienţa. Pentru întreaga sa activitate ca profesor la Universitatea din Maryland a primit premiul Outstanding Teaching Award.

*Manualul stimei de sine* se bazează pe unul dintre cursurile sale, „Mintea stresată şi mintea sănătoasă", care a fost elaborat având ca obiectiv îmbunătăţirea stimei de sine prin reducerea simptomelor de depresie, anxietate sau agresivitate. Glenn R. Schiraldi a elaborat şi a implementat şi un program special de management al stresului pentru Departamentul Armatei de la Pentagon, program ce include tehnici de gestionare a agresivităţii şi a mâniei, precum şi metode de relaxare şi de dezvoltare a abilităţilor de comunicare.

Este membru în comitetul director al Depression and Related Affective Disorders Association (Asociaţia pentru Depresie şi Tulburări Emoţionale), colaborează cu Departamentul de Psihiatrie al Universităţii Johns Hopkins şi face parte din colectivul redacţional al publicaţiei *International Journal of Emergency Mental Health.*

Glenn R. Schiraldi a scris numeroase cărţi pe tema sănătăţii mintale şi fizice, dintre care menţionăm: *The Post-Traumatic Stress Disorder Source Book: A Guide to Healing, Recovery, and Growth-, Conquer Anxiety, Worry, and Nervous Fatigue: A Guide to Greater Peace; Facts to Relax By: A Guide to Relaxation and Stress Reduction; Stress Management Strategies; The Anger Management Source Book: Paths to a Calmer, More Peaceful Existence* şi *The Resilient Warrior Before, During, and After War.*

DR. GLENN R. SCHIRALDI

# MANUALUL STIMEI DE SINE

Traducere din engleză de
IULIANA SURUGIU-BEŞLEAGĂ

BIBLIOTECA JUDEŢEANĂ
„GH.ASACHI"
IAŞI

0414 CURTEA V E C H E

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
SCHIRALDI, GLENN R.
Manualul stimei de sine / Dr. Glenn R. Schiraldi; trad, din engleză de luliana Surugiu-Beşleagă -
Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2017
Conţine bibliografie
ISBN 978-606-588-942-2

I. Surugiu-Beşleagă, luliana (trad.)

159.9

Editor: Grigore Arsene
Redactor: Cristina Drăgulin
Tehnoredactor: Irinel Niculae

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, Bucureşti, 020091
tel.: 021 260 22 87,0744 55 47 63
fax: 021 223 16 88
distribuţie: 021 222 25 36
e mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

GLENN R. SCHIRALDI
*The Self-Esteem Workbook*
Copyright © 2001 by Glenn R. Schiraldi, Ph.D.,
and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, CA 94609
All rights reserved.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2013
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-588-942-2

*Dedic această carte scumpei mele mame, care – la fel*
*ca multe alte mame de-a lungul istoriei – a modelat*
*tacit multe dintre principiile descrise aici.*

Când plantăm o sămânţă de trandafir în pământ, observăm că aceasta este mică, dar nu spunem despre ea că nu are „rădăcini şi tulpină”. O îngrijim ca pe o sămânţă, udând-o şi punându-i îngrăşământul necesar. Când răsare prima dată din pământ, nu o privim ca fiind imatură şi subdezvoltată, nici nu criticăm mugurii că nu sunt deschişi când apar. Privim fascinaţi

procesul care are loc şi îi oferim plantei atenţia şi grija de care are nevoie în fiecare etapă a dezvoltării sale. Trandafirul rămâne un trandafir din momentul în care este o sămânţă până în clipa în care moare. în decursul existenţei lui, potenţialul său nu se diminuează. Pare că se află într-un proces de schimbare constant; cu toate acestea, în fiecare etapă, în orice moment, el este [desăvârşit] exact aşa cum este el (Gallwey, 1974).

# INTRODUCERE

*Trebuie să ne vedem pe noi înşine ca*

*pe nişte miracole primordiale.*
*Virginia Satir*

Stima de sine nu este singurul factor determinant al fericirii. Dar, în mod sigur, este unul dintre cei mai importanţi.

Regretatul şi îndrăgitul actor de comedie George Burns (1984) observa că majoritatea lucrurilor care îi fac pe oameni fericiţi – sănătatea, căsătoria, întemeierea unei familii, respectul de sine etc. – nu ne pică din cer. „Trebuie să muncim puţin pentru ele.”

Aşa este şi cu stima de sine. Precum îngrijirea unei grădini, construirea stimei de sine presupune un efort considerabil. Pentru programul descris în această carte ai nevoie de aproximativ o jumătate de oră pe zi, mai mult sau mai puţin, pentru o perioadă de 125 de zile. Merită să-i acorzi acest timp? Dacă ţinem cont de efectul puternic al stimei de sine asupra stării de bine mintale şi fizice, atât pe termen scurt, cât şi pe termen lung, atunci acesta este unul dintre eforturile pe care merită să-l facem.

Programul pe care îl vei începe este componenta principală a cursului „Stresul şi mintea

sănătoasă”, pe care l-am conceput şi predat la Univeristatea din Maryland. S-a

demonstrat că acest curs a reuşit să crească stima de sine, reducând, în acelaşi timp, simptomele depresiei, anxietăţii şi diminuând ostilitatea pentru adulţii cu vârste între 18 şi 68 de ani (Schiraldi şi Brown, 2001; Brown şi Schiraldi, 2000). Deşi au fost concepute pentru adulţi, principiile şi abilităţile din această carte se pot aplica şi adolescenţilor, chiar şi copiilor, dacă sunt puţin simplificate.

# PARTEA I

## Să înţelegem stima de sine

# CAPITOLUL 1
# De ce stima de sine?

Cât de norocos este cineva care are stimă de sine! Toată lumea este de acord că stima de sine are un rol esenţial dacă vrem să avem o bună sănătate mintală şi fizică, în timp ce o imagine de sine negativă degradează sănătatea şi scade performanţa. Imaginea de sine negativă pare să contribuie la:

- depresie;
- anxietate;
- simptome de stres;
- boli psihosomatice, precum dureri de cap, insomnie, oboseală şi boli ale aparatului digestiv;
- ostilitate, mânie excesivă sau adânc înrădăcinată, antipatie şi neîncredere în ceilalţi, competitivitate;
- abuz al partenerului şi al copiilor;
- intrare în relaţii abuzive/nefericite;

- abuz de alcool şi de droguri;
- tulburări de alimentaţie şi mâncat nesănătos;

- comunicare deficitară (de exemplu, stilul nonasertiv, agresiv, defensiv, critic şi sarcastic);
- promiscuitate;
- dependenţă;
- sensibilitate la critici;
- tendinţă de a se purta fals pentru a-i impresiona pe ceilalţi;
- dificultăţi de socializare – retragere, singurătate;
- performanţă slabă/note mici la şcoală;
- împovărare cu probleme;
- grijă în privinţa statutului.

Nu e de mirare că imaginea de sine negativă este numită handicapul invizibil. în schimb, stima de sine se află în corelaţie cu satisfacţia generală a vieţii. în cadrul unui sondaj Gallup din 1992, 89% dintre participanţi au spus că stima de sine este foarte importantă în motivarea unei persoane pentru a munci mult şi a reuşi. Respectul de sine a ocupat cea mai înaltă poziţie, ca motivator, faţă de oricare altă variabilă. Aşadar, nu este surprinzător faptul că oamenii care au stimă de sine sunt mai predispuşi să aibă comportamente sănătoase. Aceştia tind să fie mai prietenoşi, mai expresivi, mai activi, mai încrezători în sine şi în ceilalţi şi mai puţin deranjaţi de probleme interioare şi critici (Coopersmith, 1967). Când apar tulburările mintale, cei cu stimă de sine tind să

răspundă mai bine ajutorului specializat, iar alcoolicii recuperaţi, care au stimă de sine, sunt mai puţin dispuşi la o recidivă (Mecca, Smelser şi Vasconcellos, 1989). (Vezi Anexa I: Un model pentru ajutarea unei persoane care suferă.) într-adevăr, oricine ar căuta prin literatura de specialitate nu va găsi menţionat vreun dezavantaj al stimei de sine. Totuşi, o ipoteză a acestei cărţi este aceea că stima de sine nu numai că ajută la reducerea stresului şi a simptomelor bolilor, dar este şi o componentă esenţială a dezvoltării individului.

în ciuda importanţei pe care o are stima de sine, surprinzător de puţină atenţie a fost acordată formării directe a acesteia. De exemplu, un ţel deseori afirmat al psihotera- piei este acela de a construi stima de sine. Cu toate acestea, presupunerea că reducând simptomele bolii vom construi indirect respectul de sine nu poate fi dovedită. în lipsa unei abordări comprehensive, unii indivizi bine intenţionaţi au prescris soluţii rapide bazate pe principii nesigure, care pe termen lung pot chiar dăuna respectului de sine.

Această carte propune un program pas-cu-pas format din metode sigure care să te ajute să ai o stimă de sine sănătoasă, realistă şi stabilă. Această abordare presupune ca abilităţile de aici să fie aplicate şi practicate. A avea doar o vagă cunoaştere nu este suficient. Fiecare abilitate a stimei de sine se bazează pe stăpânirea la

perfecţie a abilităţii care o precedă. Aşa cum nota Abraham Maslow, dezvoltarea stimei de sine presupune multe impacturi majore (Lowry, 1973). Aşadar, rezistă tentaţiei de a trece rapid prin acest volum. în loc de asta, ia-ţi angajamentul să aplici şi să devii expert în practicarea fiecărei abilităţi înainte de a o încerca pe următoarea.

## Să începem

Următorul exerciţiu de Evaluare a Stimei de Sine îţi va oferi un punct de plecare de la care să îţi poţi măsura progresul înregistrat pe măsură ce parcurgi această carte. Această evaluare va consolida unele dintre ţelurile lucrării mele. Este reconfortant să ştii că fiecare persoană posedă deja, într-o anumită măsură, stimă de sine, care poate fi consolidată ulterior. Nu este nimic complicat în această evaluare şi nu este important să îţi compari scorul cu al celorlalţi. Aşadar, relaxează-te şi fii cât se poate de sincer.

## Evaluarea Stimei de Sine

în primul rând, evaluează pe o scală de la 0 la 10 cât de mult crezi în fiecare dintre următoarele afirmaţii. Nota 0 înseamnă că nu eşti deloc de acord, 10 înseamnă că eşti total de acord.

| **Afirmaţie** | **Evaluare** |
|---|---|
| 1. Sunt o persoană cu calităţi. | _____ |
| 2. Sunt o persoană la fel de valoroasă | |

ca oricine altcineva. _____

3. Am calităţile de care am nevoie pentru a trăi bine. _____

4. Când mă uit la mine în oglindă am un sentiment plăcut. _____

5. Nu simt că am eşuat pe toate planurile. _____

6. Pot să râd de mine. _____

7. Sunt fericit aşa cum sunt. _____

8. Mă plac pe mine însumi, chiar şi atunci când ceilalţi mă resping. _____

9. Mă iubesc şi mă ajut, indiferent de ceea ce se întâmplă.

10. Sunt, în general, mulţumit de felul în care mă dezvolt ca persoană.

11. Mă respect.

12. Prefer să fiu eu însumi decât altcineva. ____

**Scorul total _____**

Mai departe, evaluează-ţi respectul de sine conform următoarelor scale (Gauthier, Pellerin şi Renaud, 1983): 0 10

Lipsă totală a stimei de sine Stimă de sine

**Răspunsul tău _____**

Cât de des te simţi restricţionat în desfăşurarea activităţilor
zilnice din cauza dificultăţilor legate de stima de sine?

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5

Mereu Deseori Câteodată Rareori Niciodată

**Răspunsul tău _____**

Cât de gravă este problema ta cu stima de sine?

4 5 6

Fără problem Uşoar Moderat Gravă Extrem de gravă Incapaci-täte totală

**Răspunsul tău**

# CAPITOLUL 2
# Pregătirea fizică

Mintea şi corpul sunt conectate. Dacă vrei să ai o stare mintală cât mai bună, trebuie să ai grijă de corpul tău. Este cât se poate de logic. Se întâmplă foarte des ca oamenii care se simt stresaţi, obosiţi şi demoralizaţi să nu aibă o formă fizică bună, să fie subnutriţi şi să nu se odihnească cât trebuie. Deseori, aceştia consideră că a avea grijă de corp le ia prea mult timp sau că este prea dificil. Aşadar, ei caută o rezolvare rapidă, care să le permită să-şi ignore nevoile fizice de bază, în timp ce sănătatea lor mintală şi performanţa lor au de suferit. Un lucru important de subliniat este faptul că nu îţi poţi neglija corpul, aşteptându-te să te simţi bine. Atenţia acordată menţinerii sănătăţii fizice este, într-adevăr, o investiţie înţeleaptă. Dacă faci asta, ai performanţe mai bune şi, astfel, economiseşti timp. în plus, îţi îmbunătăţeşti, în acelaşi timp, şi sănătatea mintală.

Scopul acestui capitol este acela de a te ajuta să stabileşti şi să pui în practică un plan simplu, în scris, care vizează obţinerea unei stări de

sănătate fizică optimă în trei paşi: exerciţii aerobice, programul de somn şi obiceiurile alimentare.

## Exerciţiile aerobice

Activitatea fizică îmbunătăţeşte stima de sine (Sonstroem, 1984) şi sănătatea mintală generală (Morgan, 1984). Exerciţiile funcţionează, de asemenea, ca tratament pentru controlul greutăţii şi reglarea somnului. Ţelul este de cel puţin douăzeci de minute de exerciţii aerobice în fiecare zi. Exerciţiile de forţă şi flexibilitate sunt foarte folositoare şi conferă beneficii adiţionale. Dacă timpul îţi permite, poţi include aceste exerciţii în programul tău. Dacă nu, sau dacă adăugarea acestora ţi se pare prea mult, atunci poţi practica doar exerciţiile aerobice. Acestea sunt exerciţii continue, ritmice, care menţin bătăile inimii la un nivel uşor ridicat. Exerciţiile aerobice includ mersul pe jos sau pe bicicletă, canotajul, înotul şi joggingul. Cele mai bune exerciţii pe care le poţi alege sunt probabil acelea pe care îţi face plăcere să le faci. Ţelul este un program de activităţi fizice moderate, făcute în mod regulat.

Treizeci de minute de mers pe jos, zilnic, pot fi cheia pierderii kilogramelor în plus şi a controlului nivelului de stres. Includerea exerciţiilor de fitness ajută, de asemenea, la scăderea în greutate, pentru că muşchii consumă energia mai rapid. Totuşi, nu te suprasolicita. Oricâte exerciţii ai reuşi să faci este mai bine decât deloc. Chiar şi o simplă „plimbare energizantă” de zece minute, făcută în pauza pe care o iei după ce ai stat pe scaun la birou, contribuie la creşterea energiei şi la buna

dispoziţie (Thayer, 1989).

începe cu exerciţii uşoare şi măreşte-le dificultatea gradual. Nu eşti în competiţie cu nimeni. Exerciţiile ar trebui să te facă să te simţi revigorat şi plin de energie. Nu ar trebui să fie dureroase sau să-ţi producă mai mult decât

BIBLIOTECA JUDEŢEANĂ
„GH.ASACHI" o plăcută oboseală. Dacă reuşeşti să faci în jur de douăzeci de minute sau mai mult în majoritatea zilelor, este grozav. Dacă nu, începi cu cât poţi. Alcătuieşte-ţi un plan de exerciţii regulate, de nivel mediu. Dacă ai probleme cu somnul, încearcă să faci exerciţiile înainte de cină, sau mai devreme. Consultă un medic dacă ai peste 40 de ani, dacă ai vreun factor de risc cunoscut pentru bolile cardiovasculare sau dacă ai vreo îngrijorare legată de începerea unui program de exerciţii fizice.

## Programul de somn

Somnul insuficient a fost asociat în multe studii cu nefericirea (Diener, 1984). în ultimii ani, s-au aflat foarte multe despre igiena somnului şi tratamentul tulburărilor de somn. Două aspecte sunt cruciale: durata şi un orar regulat de somn.

### *O durată adecvată de somn*

Majoritatea adulţilor au nevoie de cel puţin opt ore de somn. Studiile de până acum indică faptul că adulţii care dorm aproape cât trebuie, dar recuperează pe urmă prin- tr-o oră sau o oră şi jumătate de somn, se simt mai bine şi lucrează mai bine. Cu toate acestea, stilul de viaţă actual

defavorizează somnul, astfel încât mulţi adulţi sunt privaţi de somn.

***Regularitatea somnului***

Pentru a avea un program consecvent de somn este nevoie de un somn regulat şi de ore fixe de trezire. Culcatul la ore neregulate (de exemplu, culcatul la ore mult mai târzii vinerea şi sâmbăta decât în restul zilelor săptămânii) poate duce la epuizare şi chiar la tulburări de somn.

Aşadar, ideea este să dormi puţin mai mult decât crezi că ai nevoie şi să menţii, pe cât posibil, orele de somn şi de trezit constante pe parcursul săptămânii, fără să variezi cu mai mult de o oră de la o noapte la alta.

## Obiceiurile alimentare

Dacă vizualizezi o farfurie pe care carnea ocupă o mică parte şi legumele acoperă restul farfuriei înseamnă că ai o idee destul de bună despre ţelurile alimentaţiei sănătoase, printre care se numără:

- Consumă cu preponderenţă calorii sub formă de car- bohidraţi complecşi, care se găsesc în alimente vegetariene (fructe, legume, pâine, orez, paste, cereale etc.). Alimentele proaspete, congelate sau slab procesate sunt o alegere mai bună decât alimentele procesate, pentru că au mai multe fibre şi un conţinut redus de zahăr, sare sau grăsimi.

- Redu consumul de carne, care conţine grăsimi saturate şi colesterol, la aproximativ 175 de grame zilnic. Mănâncă, în special, carne slabă, carne de pasăre fără piele, peşte sau alternative la carne, precum fasole şi mazăre uscată, sau nuci.

- Redu consumul de grăsimi, zahăr, sare, cofeină, alimente procesate şi alcool. Dacă ai probleme cu somnul, evită cofeina complet cu cel puţin şapte ore înainte de culcare.

- Asigură-ţi o cantitate adecvată de calciu. Adulţii cu vârste între 19 şi 50 de ani au nevoie de cel puţin 1 000 de miligrame de calciu. Un pahar de lapte degresat conţine 300 de miligrame. Dacă bei trei pahare de lapte degresat (sau consumi iaurt sau brânzeturi), tot mai ai nevoie de calciu din surse precum spanacul, broccoli, sucul de portocale cu pulpă sau brânza tofu.

Alte sfaturi care îţi pot îmbunătăţi sănătatea generală, te pot ajuta să-ţi controlezi greutatea şi îţi pot menţine buna dispoziţie sunt:

- Menţine-ţi glucoza din sânge la un nivel constant pe parcursul zilei. Poţi face acest lucru dacă iei micul dejun, dacă nu sari peste mese şi dacă mănânci mai puţin şi des. Există dovezi care arată că dacă iei cinci până la şase mese mai mici reduci oboseala şi schimbările de dispoziţie, facilitând şi pierderea în greutate. „Mesele” pot include gustări sănătoase, înainte de prânz sau la amiază, precum o jumătate de sendviş, un iaurt, un fruct etc.

Evită alimentele foarte dulci care produc fluctuaţii la nivelul glucozei din sânge.

- Variază alimentele astfel încât o parte dintre caloriile care în mod normal ar fi fost consumate la o cină consistentă să fie consumate la micul dejun, prânz sau gustări.

- Alege mai des alimente cu un conţinut de grăsimi mai mic de 30%. Pentru a calcula rapid, înmulţeşte conţinutul de grăsimi cu zece şi împarte rezultatul la numărul total de calorii. Rezultatul ar trebui să fie mai mic de 33%. De exemplu, o tabletă de ciocolată are 250 de calorii şi conţine 14 grame de grăsimi. Astfel:

$$\frac{\text{14 grame grăsimi x 10}}{\text{250 calorii}}$$

Acest exemplu are un conţinut destul de ridicat de grăsimi. Zahărul va tinde să dea şi un surplus de energie pe moment, însă te-ar face să te simţi mai obosit şi mai tensionat o oră mai târziu (o plimbare scurtă îţi va da acelaşi surplus de energie, care ar dura în timp). Aceeaşi formulă de calcul folosită pentru pâine, cartofi sau oricare alt aliment de origine vegetală (înainte de a-i adăuga unt sau ulei) va arăta că acestea sunt alegerile potrivite pentru o alimentaţie sănătoasă. Chiar dacă carnea poate depăşi nivelul de 30% grăsimi, aceasta poate fi combinată cu legume pentru a reduce grăsimile finale (de exemplu, carnea prăjită în puţin ulei).

## Ai grijă de corpul tău: Un plan scris

Alcătuirea unui plan scris şi angajamentul de a-l urma presupun o voinţă puternică. Te rog să-ţi faci un plan pe care să-l poţi urma şi începe să-l aplici în următoarele 14 zile. De fapt, vei rămâne cu acest plan pe toată durata cursului din această carte şi după, aşadar gândeşte un plan realist pe care să-l urmezi cu uşurinţă. Poţi să îţi acorzi câteva zile pentru a „pune la punct" scopurile planului tău.

1. **Fă exerciţii.** Cel puţin de patru până la de cinci ori pe săptămână; cel puţin douăzeci de minute de gimnastică aerobică. Descrie-ţi planul mai jos:

2. **Dormi._____**ore/noapte (puţin mai mult decât
   crezi că ai nevoie) de la_____(ora la care te culci) la_____*(ora la care te vei trezi).*

3. **Alimentaţia.** Mănâncă de cel puţin trei ori pe zi, făcând alegeri sănătoase. Scrie-ţi un meniu săptămânal folosind foaia de lucru de pe pagina următoare şi confruntă-l cu ţelurile alimentare şi sfaturile dietetice care urmează.

## Exemplu: Meniu pentru o săptămână

Scrie ceea ce plănuieşti să mănânci şi să bei în fiecare zi, precum şi cantităţile de mâncare şi de lichide.

| L | M | Mi | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | | | | | | | |
| Gustare | | | | | | | |
| Prânz | | | | | | | |
| Gustare | | | | | | | |
| Cină | | | | | | | |
| Gustare | | | | | | | |

## Sfaturi dietetice

Verifică dacă meniul tău întruneşte următoarele criterii pentru o alimentaţie sănătoasă:

1. Planul tău îţi asigură cantitatea recomandată din fiecare grupă de alimente aşa cum este indicat mai jos? (Cine încearcă să-şi ţină greutatea sub control va folosi cifra mai mică pentru porţii.)

| Grupă de alimente | Porţii zilnice | Exemple pentru o porţie |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Pâine, cereale, orez, paste | 6-11 | 1 felie de pâine<br>25 g cereale gata preparate ½ brioşă sau chiflă |
| Legume | 3-5 | 1 cană verdeţuri crude<br>½ cană cu alte tipuri de legume % cană suc de legume |
| Fructe | 2-4 | 1 măr, banană sau portocală de dimensiune medie<br>½ cană fructe proaspete, tăiate în bucăţi, gătite sau din conservă |
| Lapte, iaurt şi brânzeturi | 2-3 | 1 cană cu lapte sau iaurt (cel mai bine să fie degresat sau slab în grăsimi)<br>40 g brânză (telemea)<br>50 g caşcaval/brânză topită |
| Cărnuri, carne de pasăre, peşte, fasole şi mazăre uscată, ouă, nuci | 2-3 | Cantităţi de până la aprox. 175 g pe zi, unde 0 porţie reprezintă 50-70 g carne slabă gătită, pui, pasăre sau peşte. Echivalentul a 25 g de carne sunt următoarele: 1 ou; 2 linguriţe unt de arahide; ½ cană fasole sau mazăre uscată, |

2. Planul tău este variat? Adică, ai ales alimente diverse din fiecare grupă? (De exemplu, în loc de un măr pe zi, încearcă banane sau căpşuni.)

3. Planul tău respectă celelalte sfaturi prezentate anterior la rubrica Obiceiuri Alimentare?

## Un angajament iniţial de 14 zile

Ţine două săptămâni un jurnal pentru a vedea cât de bine reuşeşti să te ţii de planul tău. Pe parcursul celor 14 zile, poţi face orice modificări doreşti şi, apoi, urmează acest plan pe măsură ce

citeşti restul cărţii. într-una dintre aceste 14 zile iniţiale, completează secţiunile următoare: Preevaluare şi Evaluează-ţi reacţia. Poţi trece la capitolul 3 doar după ce ai terminat aceşti trei paşi.

***Jurnal zilnic***

| Zi | Dată | Exerciţii (minute) | Numărul meselor luate | Somn | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Ore | Ora de culcare | Ora de trezire |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| **Zi** | **Dată** | **Exerciţii (minute)** | **Numărul meselor luate** | **Somn** | | |
| | | | | **Ore** | **Ora de culcare** | **Ora de trezire** |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |

***Preevaluare***

Aşază-te confortabil. Respiră adânc de câteva ori, relaxea-ză-te şi răspunde la următoarele întrebări în scris.

1. Cum îţi evaluezi stima de sine în ultima perioadă? Unii răspund simplu la această întrebare, indicând un nivel scăzut, mediu sau înalt, ori o scală de la unu la zece. Pentru alţii, răspunsurile sunt mai complexe. Poate că ai observat, de exemplu, că stima ta de sine fluctuează sau că, deşi devii mai puternic, încă te lupţi fie cu greşelile prezente sau cele din trecut, fie cu aşteptările pe care le ai sau le au ceilalţi de la tine. E nevoie de putere şi curaj pentru a recunoaşte sincer ce se întâmplă. Analizează doar unde te situezi acum, iară a te judeca şi fără a te întreba ce ar crede ceilalţi.

2. Cum a contribuit familia ta la construirea stimei de sine, în bine sau în rău?

3. Ce ai învăţat să faci pentru a-ţi ridica nivelul stimei de sine?

4. Ce anume, dacă e cazul, te-ar putea face să te simţi inferior ca persoană?

5. Ce anume, dacă e cazul, te poate face să te simţi superior ca persoană?

6. Folosind un mijloc artistic – carioci sau pixuri colorate, acuarele, creioane, pictatul cu degetele etc. – desenează-ţi părerea despre tine pe o foaie de hârtie. Exprimarea fără cuvinte a felului în care te percepi conţine ceva revelator şi aproape magic.

Răspunsurile la întrebările trei, patru şi cinci, mai ales, pot oferi o înţelegere profundă a ceea ce poate întări stima de sine, deşi nu în felul în care se gândesc mulţi dintre noi. Ai observat că

aceleaşi lucruri care ridică nivelul stimei de sine îl pot şi ameninţa? De exemplu, dacă primirea unei creşteri salariale îţi ridică stima de sine, atunci nereuşita unei promovări o determină să scadă? Dacă primirea unui compliment te ajută să te *simţi* superior, atunci critica te face să te simţi inferior? Dacă iubirea creşte stima de sine, atunci o relaţie care nu merge bine o va distruge?

Mulţi cred că valoarea noastră rezidă în ceea ce facem, în abilităţi, talente şi trăsături de caracter sau în acceptarea de către ceilalţi. în timp ce toate aceste lucruri sunt dezira- bile, cred că niciunul dintre ele nu constituie o bază bună pentru construirea stimei de sine. Atunci în ce constă valoarea umană?

## Evaluează-ţi reacţia

„Nu vreau să sugerez că productivitatea nu este bună sau că trebuie să fie privită cu dispreţ. Din contră, productivitatea şi succesul ne pot îmbunătăţi considerabil viaţa. Dar când valoarea noastră ca oameni depinde de ceea ce facem cu propriile mâini şi minţi, ajungem să fim victimele tacticilor bazate pe frică din lumea noastră. Atunci când productivitatea este principala modalitate de a ne depăşi îndoielile personale, suntem extrem de vulnerabili la respingere şi critică şi riscăm să devenim anxioşi şi depresivi. Productivitatea nu va putea vreodată să ne dea simţul profund de apartenenţă la care tânjim. Cu cât producem mai mult, cu atât ne dăm seama că succesele şi rezultatele nu ne pot oferi sentimentul de «a fi acasă». De fapt, pro-

ductivitatea noastră arată deseori că suntem conduşi de temeri. în acest sens, sărăcia şi productivitatea sunt la fel: amândouă pot fi semne că ne îndoim de abilitatea noastră de a trăi o viaţă împlinită" (Nouwen, 1986).

Ce înseamnă acest citat pentru tine? Răspunde prin patru propoziţii complete.

1.

_____

2. _____

3. _____

_____

4.

Daca, aşa cum Nouwen sugerează, simţul valorii şi starea mintală de bine nu sunt consecinţele productivităţii, ce anume, în opinia ta, poate contribui la susţinerea lor? Pot fi acestea învăţate? Cum le-ai preda unui copil?

Nouwen continuă:

„Trăind cu Jean Vanier şi cu oamenii săi cu dizabilităţi, mi-am dat seama cât sunt de orientat către succes. Este extrem de frustrant pentru mine să trăiesc cu bărbaţi şi femei care nu pot concura în lumea afacerilor, industriei, sportului sau a ştiinţei, dar pentru care îmbrăcatul, plim-

batul, vorbitul, mâncatul, băutul şi jocul sunt principalele «realizări». Poate că am ajuns la o înţelegere din punct de vedere teoretic că a fi este mult mai important decât a face, dar când am fost pus în situaţia de a sta doar cu oameni care pot face foarte puţine lucruri, mi-am dat seama cât de departe sunt de aplicarea acestui principiu. Astfel, oamenii cu dizabilităţi mi-au devenit profesori, învăţându-mă prin diferite modalităţi că productivitatea este altceva decât rodnicia. Unii dintre noi pot fi productivi şi alţii nu, dar cu toţii vrem să fim folositori; rodnicia este adevărata calitate a iubirii.”

Crezi că există handicapuri mai grave decât cele fizice?

Dacă ai avea o dizabilitate (mintală, fizică sau emoţională), ce gânduri şi sentimente te-ar ajuta să nu-ţi pierzi minţile?

# CAPITOLUL 3

# Stima de sine şi dezvoltarea acesteia

Ce conduce la stima de sine? Cercetările răspund foarte clar. Dacă vrei să ai stimă de sine, trebuie să-ţi alegi bine părinţii. Copiii cu stimă de sine tind să aibă părinţi care au ei înşişi stimă de sine. Aceşti părinţi sunt, în mod constant, iubitori cu copiii lor, exprimându-şi interesul faţă de viaţa lor şi a prietenilor acestora, oferindu-le timp şi încurajări, îmi amintesc de bărbatul care i-a spus vecinului său: „De ce ai petrecut o zi întreagă ca să repari bicicleta cu fiul tău, când service-ul de biciclete ar fi putut să o repare într-o oră?” Vecinul i-a răspuns: „Pentru că formez un fiu, nu repar o bicicletă.”

Părinţii copiilor cu stimă de sine au standarde şi aşteptări înalte, dar aşteptările lor sunt clare, rezonabile, realiste şi sunt însoţite de sprijin şi încurajări. Stilul disciplinar este unul democratic, în care părerile şi individualitatea copilului sunt respectate, dar părinţii sunt cei care iau deciziile finale în chestiunile importante.

Pe scurt, părinţii transmit mesage care spun de fapt: „Am încredere în tine, dar ştiu, de asemenea, că nu eşti perfect. Cu toate acestea, te iubesc, aşadar îmi voi face timp să te

ghidez, să-ţi fixez limite, să te învăţ ce înseamnă disciplina şi aştept ce e mai bun de la tine pentru că am încredere în tine şi te preţuiesc.” Aceste mesaje sunt foarte diferite faţă de neîncrederea transmisă de către un părinte autoritar sau faţă de nepăsarea transmisă de către un părinte permisiv.

Unii oameni nu au asemenea antecedente parentale şi, totuşi, au stimă de sine. Acest lucru ridică o întrebare importantă: Cum îşi poate construi cineva respectul de sine, în absenţa acestor antecedente? Mulţi îşi imaginează că valoarea noastră constă în ceea ce facem, în abilităţi, în trăsături de caracter, talente sau în acceptarea de către ceilalţi. Din nou, eu susţin că niciunul dintre acestea nu constituie un bun punct de plecare pentru construirea stimei de sine. Atunci, de unde începem? Să *începem prin* a examina ce este stima de sine.

## Ce este stima de sine?

în principiu, stima de sine este în general stabilă, dar poate fluctua, chiar şi de la o zi la alta, în funcţie de tiparul gândurilor, care pot fi influenţate, printre altele, de sănătatea fizică, chimia internă, aspectul fizic şi relaţii.

Definiţia stimei de sine este punctul central al călătoriei noastre. *Stima de sine* este o părere realistă şi apreciativă despre propria persoană. *Realistă* înseamnă adevărată şi sinceră. *Apreciativă* implică existenţa unor sentimente pozitive şi de acceptare faţă de sine. Unii vorbesc

despre stimă de sine scăzută şi stimă de sine ridicată, dar asta face ca stima de sine să pară un joc al numerelor competitiv şi comparativ. Este de preferat să spunem simplu că oamenii au stimă de sine când au o părere realistă şi apreciativă despre ei înşişi. Figura de mai jos clarifică semnificaţia stimei de sine. Stima de sine se află exact la jumătatea distanţei dintre ruşinea autosabotoare şi orgoliul autosabotor.




Cei cu un orgoliu autosabotor încearcă să fie o specie umană superioară. Ei sunt aroganţi şi narcisişti, ceea ce înseamnă că ei cred că sunt persoane mai bune şi mai importante decât alţii. Opinia lor despre ceilalţi este verticală, sau comparativă, ceea ce presupune că pentru a fi superiori, alţii trebuie să fie mai prejos decât ei. Orgoliul autosabotor este adesea înrădăcinat în nesiguranţă. Examinaţi vieţile dictatorilor faimoşi şi veţi descoperi adesea o lipsă completă a antecedentelor parentale discutate mai devreme.

Cei cu sentimente de ruşine autosabotoare, sau cu o modestie autosabotoare, au impresia că sunt o specie umană inferioară. Şi ei privesc oamenii pe verticală, dar se văd pe ei înşişi ca fiind praful de pe pământ. Aceştia au o părere nerealistă şi critică despre ei înşişi.

în opoziţie cu viziunile de mai sus, oamenii cu

*stimă de sine* nu se cred nici superiori, nici inferiori altora. Cunoscându-şi defectele şi părţile mai puţin bune, aceştia sunt profund bucuroşi că sunt ei înşişi (Briggs, 1977). Ei sunt precum un prieten bun care te cunoaşte foarte bine şi te place oricum, pentru că ei recunosc bunătatea, excelenţa şi potenţialul care coexistă alături de imperfecţiuni. Oamenii cu stimă de sine se raportează la ceilalţi ca fiin- du-le egali, pe un nivel sau un plan orizontal.

## Concepte legate de stima de sine

Stima de sine este deseori ignorată, pentru că aceasta şi conceptele referitoare la ea pot fi cumva confuze şi complexe. Hai să descâlcim puţin această confuzie prin clarificarea conceptelor care au legătură cu stima de sine.

### *Identitatea*

Identitatea răspunde la întrebările: „Cine sunt eu? Ce mă defineşte şi ce îmi defineşte esenţa caracterului?” Identitatea asigură conştiinţa de sine şi individualitatea (de exemplu, identitatea unei femei derivată doar din rolul ei ca soţie; identitatea unui paraplegic definită nu de un corp infirm, ci de şinele adevărat sau interior).

### *Aprecierea*

A gândi bine despre, a preţui şi a te bucura; a accepta cu recunoştinţă; a evalua *corect* calitatea sau importanţa cuiva sau a ceva.

***Acceptarea***

A primi (mai exact, a se lua pe sine în proprietate) binevoitor şi cu plăcere; a aproba; a crede în; a răspunde în mod favorabil. *Acceptarea de sine* înseamnă a crede în tine însuţi şi a te accepta în mod favorabil şi cu plăcere. îţi poţi conştientiza cu exactitate slăbiciunile, poţi fi hotărât să le îmbunătăţeşti şi, cu toate acestea, să te accepţi aşa cum eşti. Dialogul interior poate fi: „îmi cunosc defectele. Mă iubesc, dar nu neapărat cu toate comportamentele mele. Pe măsură ce îmi îmbunătăţesc comportamentul, mă voi simţi bine cu mine însumi şi cu comportamentul meu."

***încrederea în sine***

De obicei, se referă la încrederea în propriile abilităţi; este legată de competenţă şi de propria eficacitate. Când competenţa personală creşte şi încrederea în sine creşte, într-un sens mai larg şi mai profund, încrederea în *sine* înseamnă încrederea în tine însuţi ca persoană, conducând la un sentiment constant care susţine o stare de genul – „Pot să o fac". Oamenii cu încredere în ei înşişi îşi pot spune: „întrucât oricine poate face cam orice – în funcţie de timp, exerciţiu, experienţă, resurse etc. – eu de ce nu aş putea? Poate că nu voi reuşi complet sau repede, dar voi acţiona în direcţia dorită." Demonstrarea competenţei aduce satisfacţie, dar este o consecinţă a preţuirii de sine, nu o cale de a ajunge la ea.

Competenţa şi încrederea sunt corelate cu stima

de sine, dar nu sunt cauzale. Dacă ne bazăm preţuirea de sine pe competenţă şi realizări, atunci, dacă eşuăm, va dispărea şi aceasta.

### *Orgoliul*

Ministrul englez Charles Caleb Colton (1780-1832) scria: „Orgoliul îi face pe unii oameni să fie ridicoli, dar îi fereşte pe alţii să devină aşa.” Există două laturi ale orgoliului

care au legătură cu stima de sine: cea autosabotoare şi cea sănătoasă.

Aşa cum am discutat mai devreme, orgoliul autosabotor este atitudinea de a te considera o persoană superioară, mai valoroasă sau mai importantă decât altele. Aceşti oameni se percep, de asemenea, ca fiind mai capabili, mai independenţi sau mai infailibili decât sunt în realitate. Sinonimele pentru orgoliul autosabotor includ: dispreţ, aroganţă, îngâmfare, pretenţiozitate (adică încercarea de a impresiona), vanitate (adică dorinţa sau nevoia excesive de a fi admirat), narcisism (adică egoism; sentimentul de grandoare personală; abuziv). Orgoliul autosabotor este, de obicei, înrădăcinat în teamă (de exemplu, în teama de a fi vulnerabil) şi/sau în nevoia de autoproteja.

Orgoliul sănătos este un simţ realist al propriei demnităţi sau valori; presupune respect de sine, recunoştinţă şi încântare faţă de propriile realizări, talente, servicii sau apartenenţe (adică, la familie, rasă etc.).

***Modestia***

Există, de asemenea, două faţeţe ale modestiei: modestia autosabotoare şi modestia sănătoasă. Modestia autosabotoare este o lipsă extremă de stimă de sine (de exemplu, te crezi „ultimul om de pe pământ"); simţi o umilinţă excesivă şi că eşti vrednic de dispreţ.

Modestia sănătoasă, pe de altă parte, implică: absenţa orgoliului autosabotor; recunoaşterea imperfecţiunilor sau a slăbiciunilor; conştientizarea propriilor deficienţe şi ignoranţe; aptitudinea de a învăţa. înseamnă să conştientizezi că toţi sunt egali. Modestia sănătoasă are legătură cu comportamentul blajin (în sensul pozitiv), însemnând să fii calm, răbdător şi să nu te enervezi uşor.

Modestia sănătoasă şi orgoliul sănătos coexistă într-o persoană cu stimă de sine. Modestie pentru că realizezi cât de mult mai ai de învăţat; mândrie în recunoaşterea demnităţii şi a valorii pe care o persoană le împărtăşeşte cu toţi ceilalţi oameni.

Următoarea anecdotă (De Mello, 1990) se referă la lipsa de modestie sănătoasă:

Un guru a sfătuit un învăţat: „Ieşi afară în ploaie şi ridică-ţi braţele. Acest lucru îţi va aduce o revelaţie."
A doua zi, învăţatul i-a povestit ce s-a întâmplat. „Când ţi-am urmat sfatul, mi-a curs apa pe gât în jos", a spus el gurului. „M-am simţit ca un prost."
„Pentru prima zi, asta chiar e o revelaţie", i-a răspuns gurul.

***Egoismul***

Unii oameni echivalează, în mod eronat, egoismul cu stima de sine. Aşadar, să precizăm un principiu important: scopul stimei de sine este acela de a transcende eul. Conştiinţa de sine este o situaţie dureroasă care te ţine concentrat pe propria interioritate. Vindecarea durerii prin dragoste îţi permite să-ţi concentrezi atenţia spre exterior, facându-te liber să iubeşti şi să te bucuri de viaţă. O persoană cu stimă de sine alege să iubească având o bază sigură (spre deosebire, să spunem, de un individ codepen- dent care nu are nici stimă de sine, nici posibilitatea de a alege). Prin urmare, construirea stimei de sine implică eforturi.

## Analiza cost-beneficiu

Unii oameni nu îşi construiesc stima de sine pentru că nu ştiu cum. Dar alţii se împotrivesc construirii stimei de sine, oricât de greu ar fi de crezut, deoarece există avantaje aparente ale imaginii de sine negative. înainte de a investi timp în construirea stimei de sine, hai să facem ceea ce ar face un manager priceput înainte de a lua în considerare un plan nou: o analiză cost-beneficiu. Mai întâi, fa o listă cu toate avantajele care îţi trec prin minte ale unei imagini de sine negative. Când ai terminat, fa o listă cu toate dezavantajele. Urmează câteva exemple, iar pe urmă există un spaţiu în care să scrii propria listă.

***Exemple de avantaje ale imaginii de sine negative***

Nici un risc. Nu am aşteptări de la mine şi nici alţii nu au. Pot să fiu leneş şi să-mi fixez ţeluri modeste. Voi dezamăgi rareori – pe mine sau pe alţii.

- Lumea este previzibilă. înţeleg de ce oamenii nu mă acceptă, pentru că nici eu nu mă accept. înţeleg fără să trebuiască să încerc/fară să încerc.
- Câteodată am parte de milă şi atenţie, cel puţin la început.
- Imaginea de sine negativă este o normă a familiei. Când urmez exemplul învăţat simt că mi se potriveşte.
- Imaginea de sine negativă mă împiedică să dezvolt un orgoliu autosabotor.

Justifică felul modest în care mă îmbrac/mă aranjez.

***Exemple de dezavantaje ale imaginii de sine negative***

- Este foarte dureroasă.
- Viaţa nu este distractivă.
- Conduce la simptome psihosomatice şi boală.
- Creează un cerc vicios – pentru că am o părere proastă despre mine, nu fac niciun efort să mă schimb. Apoi, ceilalţi mă tratează prost. Ei îmi interpretează pesimismul şi apatia ca indicatori ai incompetenţei. Felul urât în care

se poartă cu mine îmi confirmă părerea proastă despre mine.

***Propriile tale avantaje şi dezavantaje***

| **Argumente pro/Avantaje** *(Partea bună a imaginii de sine negative este...)* | **Argumente contra/Dezavantaje** *(Partea rea a imaginii de sine* |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

***Beneficiile schimbării emoţionale***

Această analiză ridică unele întrebări foarte importante. Desigur, întrebarea finală este: Imaginea de sine negativă reprezintă o problemă cu costuri pe plan emoţional, fizic sau social? Celelalte sunt: Există modalităţi de construire a stimei de sine, care să-mi împlinească şi dorinţele de atenţie, ajutor, siguranţă etc.? Sunt dispus să risc pierderea unora dintre avantajele imaginii de sine negative pentru a obţine câştigurile stimei de sine? Progresul poate începe de-ndată ce decizi să socoteşti costul dezvoltării tale şi să-l plăteşti.

Unii consideră că este bine să testezi terenul înainte să iniţiezi schimbarea. încearcă să

răspunzi la întrebarea: Care ar fi consecinţele pozitive pentru mine dacă aş avea o imagine de sine realistă şi apreciativă?

Iată câteva exemple de răspunsuri:

• Aş fi mai puţin susceptibil la persuasiune.

• Aş fi mai puţin condus de frică.

• Aş fi mai motivat de bucurie şi de satisfacţia personală.

• Aş fi mai fericit.

• Aş risca mai mult.

• M-aş simţi mai confortabil cu părţile mele neşlefuite şi aş fi mai dispus să le cizelez.

• Aş fi mai fericit cu relaţiile mele şi mai puţin înclinat să rămân cu parteneri care nu merită.

• M-aş simţi mai confortabil să-mi exprim sentimentele.

• Aş fi mai puţin egoist şi mai puţin defensiv.

• M-aş îndoi mai puţin de mine şi de acţiunile mele atunci când lucrurile merg rău.

• Mi-aş face mai puţine griji.

• Cel mai probabil, o să fiu respectat şi tratat bine. Aş fi considerat mai atractiv.

• M-aş bucura de viaţă mai mult.

• Aş lua decizii mai bune, mai obiective.

• M-aş simţi plăcut pentru cine sunt, şi nu pentru

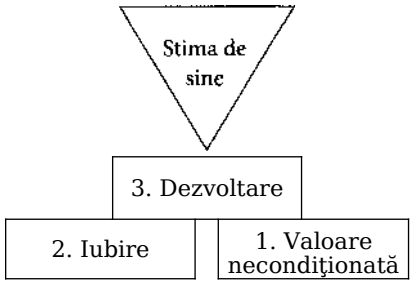
persoana care mi-ar fi plăcut să fiu.

Scrie-ţi răspunsurile mai jos:

## Cum să ne construim stima de sine

Pentru a schimba stima de sine trebuie, mai întâi, să înţelegem factorii care constituie fundamentele ei. Stima de sine se bazează pe trei factori secvenţiali: (1) valoarea necondiţionată umană, (2) iubirea şi (3) dezvoltarea.

### *Bazele stimei de sine*




în timp ce toţi cei trei factori sunt esenţiali pentru construirea stimei de sine, *ordinea* lor este crucială. Stima de sine se bazează, în primul rând, pe valoare necondiţionată, în al doilea rând pe iubire şi, apoi, pe dezvoltare. „Dezvoltarea" (sau „înflorirea") se referă la acţiunile realizate în direcţia dorită. Prea mulţi oameni devin frustraţi pentru că încearcă să pornească cu dezvoltarea şi neglijează primii doi factori importanţi: valoarea necondiţionată şi iubirea. Fără o bază sigură, stima de sine se răstoarnă. Procesul nu poate fi scurtat.

Restul acestei cărţi se ocupă secvenţial de dezvoltarea abilităţilor necesare pentru a stăpâni fiecare dintre factorii esenţiali ai construirii unei

stime de sine sănătoase: secţiunea numită Factorul I, în Partea a Il-a, se concentrează pe valoarea umană necondiţionată, Factorul II se adresează iubirii şi Factorul III se axează pe dezvoltare.

# PARTEA A II-A

## FACTORUL I

## Realitatea valorii umane necondiţionate

# CAPITOLUL 4
# Fundamentele valorii umane

*Valoarea umană necondiţionată* înseamnă că tu eşti important şi valoros ca persoană pentru că şinele tău esenţial este unic, preţios, de o valoare imuabilă, infinită, eternă şi bun. Valoarea umană necondiţionată implică faptul că tu eşti la fel de preţios ca oricare altă persoană.

## Legile howardiene ale valorii umane

Valoarea umană necondiţionată este descrisă frumos de cinci axiome, pe care le numesc Legile howardiene, bazate pe studiul Claudiei A. Howard (1992).

1. Toţi avem valoare infinită, interioară, eternă şi necondiţionată *ca persoane.*

2. Toţi suntem la fel de valoroşi ca oameni. Valoarea nu este comparativă sau competitivă. Deşi tu poţi fi mai bun la sport, pe plan academic sau în afaceri, iar eu pot avea abilităţi sociale mai bune, amândoi

suntem la fel de valoroşi ca fiinţe umane.

3. Factorii externi nici nu adaugă valoare, nici nu o diminuează. Factorii externi includ lucruri precum banii, aspectul fizic, performanţa şi realizările. Acestea cresc doar valoarea *„de piaţă”* şi a imaginii *sociale.* Cu toate acestea, valoarea unei persoane este infinită şi imuabilă.

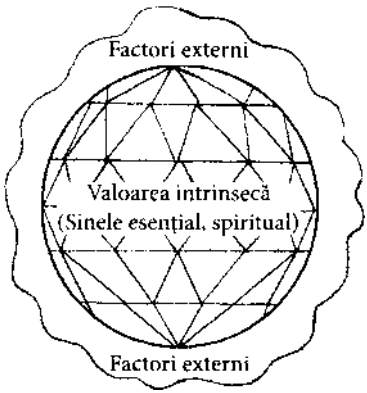
4. Valoarea este stabilă şi nu se află vreodată în primejdie (chiar dacă cineva te respinge).

5. Valoarea nu trebuie să fie câştigată sau dovedită. Ea există deja. Trebuie doar să o recunoşti, să o accepţi şi să o apreciezi.

## Şinele esenţial

*Esenţa umană,* numită şi şinele esenţial, spiritual, este precum cristalul, ale cărui faţete reflectă atât de frumos lumina soarelui.

***Şinele esenţial***



Asemenea unui nou-născut, esenţa este fundamental corectă şi completă, dar nu desăvârşită. *Desăvârşit* înseamnă pe deplin dezvoltat şi finalizat. O persoană este *completă* în sensul că, în stadiul embrionar, are fiecare atribut pe care îl au toţi ceilalţi indivizi – fiecare atribut care este necesar. Esenţa este frumoasă, atrăgătoare şi plină de potenţial. Calitatea intrinsecă a esenţei sinelui este relevată de o anecdotă spusă de George Durrant (1980), un profesor amabil şi iubitor.

Un bărbat se lupta în joacă pe podea cu copiii săi, dar a simţit că este obosit, aşa că a mimat că a murit. Este şi ăsta un mod de a te odihni. Băieţeii erau însă foarte îngrijoraţi. Cel mai măricel i-a deschis un ochi tatălui său şi i-a spus frăţiorului său mai mic pentru a-l linişti: „El e tot acolo înăuntru.”

Ceea ce este acolo, înăuntru, este esenţa sinelui. în timp, esenţa este înconjurată de factorii externi. Ca într-un film prost, unii factori externi pot ascunde esenţa. Alţi factori externi, precum o aură, pot scoate în evidenţă esenţa şi pot permite ca lumina sa să fie observată sau trăită. De exemplu, greşelile şi criticile pot camufla esenţa, făcând ca valoarea sinelui unui om să fie mai dificil de văzut şi mai greu de cunoscut. Iubirea pentru alţii ne ajută să ne simţim valoroşi. Un talent împărtăşit este o cale de a exprima valoarea. Acestea schimbă felul în care valoarea este experimentată, nu şi valoarea în sine.

Unii îşi petrec vieţile încercând să arate bine la

exterior pentru a masca ruşinea sau unele sentimente interioare de inutilitate. Cu toate acestea, dacă ne folosim de imaginea exterioară pentru a umple senzaţia interioară de gol, vom rămâne neîmpliniţi, poate mereu în căutarea aprobării, poate devenind cinici. Psihiatrii spun ca vin mereu în cabinetele lor oameni care întreabă: „Doctore, sunt un om de succes. De ce sunt nefericit?”

Este imposibil să câştigi valoare interioară prin performanţa personală sau prin orice alt factor exterior. Ea deja există. Luaţi în considerare următoarea listă de factori externi.

## Valoarea unei persoane este independentă de factori externi

Nivel de energie
înfăţişare/Aspect fizic
Forţă
Inteligenţă
Educaţie
Gen
Rasă/Etnie/Culoarea pielii
Realizări academice/Note obţinute
Abilităţi
Prietenie
Talente
Creativitate
Handicapuri
Avantaje materiale
Avere/Greşeli
Comportament
Decizii
Poziţii/Statut
Condiţie fizică
Maniere
Reţea socială/Valoare „de piaţă”
Voce
Haine
Maşină
Spiritualitate
Activitate religioasă
Imagine familială
Statutul sau caracterul părinţilor
Trăsături de personalitate
Stare civilă întâlniri amoroase Putere
Corectitudine
Starea economiei sau a bursei de valori
Lipsă de experienţă

**Nivelul de funcţionare prezent**

Atitudini
Autoevaluări zilnice
Performanţă
Igienă/Aranjare
Boală/Sănătate
Productivitate
Rezilienţă încredere
Control asupra evenimentelor
Egoism sau altruism
Sentimente

**Comparaţii**

Competenţa în comparaţie cu ceilalţi (de exemplu, în sport, salariul) **Judecarea celorlalţi**

Câţi oameni te plac
Aprobarea sau acceptarea

*Exemple*

Persoana cu stimă de sine apreciază esenţa sinelui şi ţine cont de ea. Această persoană vede defectele ca fiind externe esenţei sinelui, care necesită atenţie, dezvoltare, îngrijire şi/sau acceptare atunci când schimbarea nu este posibilă. Următoarele patru exemple pun în evidenţă ideea valorii esenţei.

**Un băieţel isteţ**

Mă încurajează atitudinea unui băieţel isteţ. Ţintuit într-un scaun cu rotile, el a explicat realist: „O tumoare a străpuns nervul care spune picioarelor mele ce să facă.” Ştia să separe valoarea de factorii externi.

**Un fost student**

Altă persoană care mi-a transmis o încântare interioară este Ken Kirk, un fost student de-al meu. El a creat acest poem:

***Dacă aş putea fi***

Dacă aş putea fi un copac,
aş face umbră pentru toată omenirea.

Dacă aş putea fi marea,
aş fi liniştită pentru ca toţi să navigheze.

Dacă aş putea fi soarele,
aş oferi căldură pentru toate fiinţele.

Dacă aş putea fi vântul, aş fi o briză răcoroasă
într-o zi toridă de vară.

Dacă aş putea fi ploaia, aş menţine pământul fertil.

Dar a fi oricare dintre acestea ar însemna să pierd tot restul lucrurilor. Şi, de aceea, dacă aş putea fi orice, n-aş fi nimic altceva decât eu însumi.

Ken Kirk, student

**Statul Virginia**

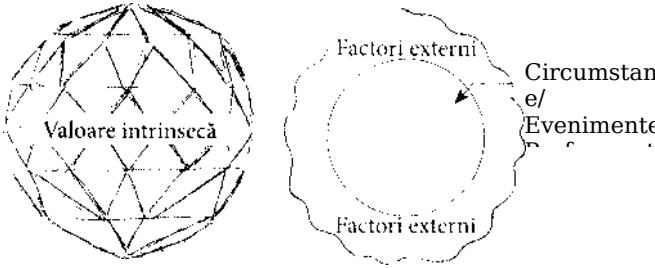
Statul Virginia are câteva hoteluri frumoase în stil colonial, cu mic dejun inclus. Cazându-mă într-unul cu un şemineu de piatră minunat, am observat o raţă antică de lemn. Mare, simplă, nevopsită, sculptată probabil de un fermier din vremea coloniilor, adăuga o notă de stil camerei primitoare. Lângă şemineu era un buştean mare, care a fost foarte util pentru că noaptea era răcoare. I-am întrebat pe studenţii mei care are o valoare mai mare, raţa de lemn sau buşteanul? O femeie mi-a răspuns în mod chibzuit: „Valoarea lor este aceeaşi. Ele sunt diferite.”

**Prin ochii unui profesor**

O prietenă, profesoară, era în autobuz cu elevii ei. Autobuzul a fost lovit de un alt autobuz, mai mulţi pasageri fiind răniţi. După aceea, ea a reflectat la ce se întâmplase: „După accident, am observat copiii alergând de jur-împre- jur, luând iniţiativa şi îngrijindu-se unii pe alţii, şi atunci am putut vedea cu adevărat valoarea lor.” Evenimentele ne pot ajuta să *vedem* valoarea, dar ele nici nu adaugă, nici nu diminuează valoarea esenţei.

## Diferenţierea valorii de factorii externi

Acesta este ţelul: separarea valorii esenţei sinelui de factorii externi.




*Folosite cu permisiunea Claudiei A. Howard, Seminarii despre Potenţialul Individual, la fel ca următoarele două diagrame.*

Separarea^valorii esenţei sinelui de factorii externi poate fi dificil de realizat în cultura actuală. Programele TV de astăzi accentuează mesajul că nu valorezi nimic, dacă nu eşti tânăr, îndrăzneţ, frumos sau bogat. Stilul de viaţă accelerat din oraşele de azi transmit mesajul că trebuie să fii puternic şi să ai succes ca să fii cineva. Dusă la extrem, etica muncii de azi poate sugera că o persoană îşi pierde valoarea dacă doarme, lipseşte de la serviciu sau nu este productivă.

Haideţi să luăm în considerare două feluri de a privi valoarea umană. Prima propunere: Valoarea este egală cu factorii externi. A doua propunere: Valoarea este separată de factorii externi.

### *Când valoarea este egală cu factorii externi*

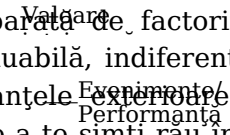
Când valoarea intrinsecă este egală cu factorii externi, stima de sine se ridică şi scade în funcţie de evenimente. De exemplu, o elevă de liceu a explicat că se simte mai puţin importantă când se priveşte în oglindă şi îşi vede trăsăturile feţei. Pe urmă se simte mai bine când un băiat drăguţ o salută, dar dacă nu o invită în oraş, se simte deprimată. Un compliment legat de rochia ei o face să se simtă grozav, însă un examen la matematică o face să se simtă rău. Se simte minunat când merge la o întâlnire cu băiatul drăguţ, dar se simte groaznic când se despart. Ea se află într-un *montagne russe* emoţional.

Pentru adulţi, stările de bine pot veni odată cu promovările şi premiile sau odată cu intrarea la facultatea de medicină. Stările de tristeţe pot veni odată cu criticile şi cu performanţa slabă sau pot apărea atunci când echipa favorită pierde un meci.

Dacă valoarea ta este egală cu locul de muncă sau cu căsnicia, cum te vei simţi dacă ajungi în punctul în care eşti promovat pentru ultima oară sau divorţezi? Sentimentele tale vor trece probabil de pragul normal şi adecvat de tristeţe şi dezamăgire. Când valoarea e pusă la îndoială, de obicei poţi cădea în depresie. Dacă valoarea umană este egală cu valoarea „de piaţă”, atunci doar cei bogaţi şi puternici au valoare. După acest principiu, un Donald Trump sau un Hitler ar avea o mai mare valoare umană decât Maica Tereza.

### *Când valoarea este separată de factorii externi*

Când valoarea umană este separată de factorii externi, ea este intrinsecă şi imuabilă, indiferent de evenimentele sau circumstanţele exterioare. Trebuie să facem distincţie între a te simţi rău în legătură cu evenimente sau comportamente (vină) şi a te simţi rău în privinţa esenţei sinelui (ruşine). Vina pentru un comportament prostesc este o motivaţie sănătoasă pentru schimbare. Cu toate acestea, condamnarea sinelui epuizează motivaţia.




Ideea este să judeci comportamentul, nu şinele. Oricine poate fi rezonabil de obiectiv în judecarea comportamentelor şi a nivelului prezent al abilităţilor. Dar este dificil să fii rezonabil sau obiectiv când îţi condamni chiar esenţa sinelui.

De asemenea, este înţelept să separăm sentimentele neplăcute provocate de dezamăgire, boală, oboseală, variaţii de substanţe chimice, mânie, anxietate etc. de sentimentele neplăcute legate de sine.

Să luăm un exemplu de situaţie dificilă. Să spunem că o promovare dorită a fost acordată altcuiva. îţi vei spune: „Poate că unele dintre

abilităţile mele nu sunt încă la nivelul acestui job." Aceasta este o afirmaţie care evaluează nivelul abilităţilor tale, experienţa sau pregătirea profesională. Pe de altă parte, dacă îţi vei zice: „Nu sunt suficient de bun ca persoană", aceasta este o afirmaţie legată de valoare, care arată că te consideri inferior ca individ. în mod clar, această alegere a gândurilor autodistructive va duce la o imagine de sine negativă şi poate chiar la depresie. Aşadar, judecă-ţi abilităţile şi performanţa actuală, dar niciodată şinele.

## De ce oamenii au valoare

*Dedic această secţiune oamenilor care se străduiesc să înţeleagă noţiunea de valoare necondiţionată. Am în minte un om care participa la un curs despre stima de sine. Inteligent şi sclipitor, el asculta axiomele despre valoarea umană. Arătând ca şi cum ar vrea să creadă în ele, se lupta să le înţeleagă, dar nu era capabil să priceapă de ce toate fiinţele umane ar avea valoare, în ciuda imperfecţiunilor şi a comportamentelor ridicole. în cele din urmă, a reuşit, spre marea lui încântare.*

Aş vrea să încep prin a pune câteva întrebări: De ce cheltuie oamenii milioane de dolari pentru a scoate din- tr-un puţ o fetiţă de doi ani care nu a făcut niciodată ceva notabil în viaţa ei? De ce iubim un copil? Ne asemănăm cu un câine sau,

mai degrabă, cu un obiect neînsufleţit? în ce fel suntem diferiţi?

Un om are valoare din cel puţin patru motive:

1. înzestrările *prezente.* Natura înnăscută a unui om este agreabilă. Este o încântare să priveşti un copil jucân- du-se cu frunze sau răspunzând frumuseţii naturii. Este plăcut să iubeşti copiii şi să-i vezi răspunzând cu un zâmbet, cu bucurie, cu spirit jucăuş, cu afecţiune sau cu siguranţa că vor cuceri lumea cu entuziasm.

2. *Capacităţile.* Când oamenii se poartă insuportabil, este plăcut să te gândeşti la potenţialul lor de a înfrumuseţa viaţa prin artă, meşteşuguri sau alte creaţii; cu emoţii de plăcere, acceptare şi încurajare; cu râs, muncă şi dragoste. Capacităţile sunt înnăscute şi pot fi descoperite şi dezvoltate. Când greşim, putem să ne corectăm direcţia. Prin urmare, observăm că fiinţele umane sunt supuse greşelii, dar sunt infinit perfectibile şi au o „abilitate de a transforma nu doar mâncarea, dar şi speranţele, în energie vitală" (Cousins, 1983). Când teologii sugerează faptul că oamenii sunt creaţi după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, ei se referă la ideea că o persoană este ca o sământă – întreagă; completă, dar nu desăvârşită – având în stadiul embrionar orice capacitate imaginabilă: a

gândi raţional, a se lăsa cuprins de emoţii, a sacrifica, a iubi, a face alegeri etice, a recunoaşte adevărul şi valoarea, a crea, a înfrumuseţa, a fi blând, răbdător sau ferm.

3. *Contribuţiile trecute.* Dacă cineva a contribuit vreodată la starea de bine a altora sau a sa – în orice fel, puţin sau mult –, atunci acea persoană nu este lipsită de valoare.

4. *Măiestria corpului omenesc.* Deşi este un factor extern, corpul uman este o metaforă relevantă pentru esenţa sinelui. Un număr însemnat de influenţe din cultura actuală tind să „obiect-ifice" corpul. Mijloacele mass-media glorifică folosirea altora ca obiecte ale plăcerii. Mulţi oameni au suferit abuzuri sexuale sau fizice. Când corpul este maltratat, o persoană poate ajunge să-l vadă ca fiind dezgustător. Cel mai mare pericol este că cei abuzaţi vor ajunge să-şi devalorizeze esenţa sinelui. Pe de altă parte, analizarea cu respect a fantasticelor complexităţi ale corpului ne poate ajuta să apreciem valoarea esenţei sinelui. (Ne vom întoarce la această idee importantă în capitolele 15 şi 16.)

Câteodată oamenii întreabă: „Dacă eu sunt urât sau am o dizabilitate, cum mă pot simţi valoros?" îi provoc să pretindă că au o dizabilitate şi să găsească modalităţi prin care încă ar putea să-şi afirme şi să-şi simtă valoarea. Răspunsurile sunt

deseori revelatoare:

- Aş putea transmite iubire prin ochii mei.
- Aş putea învăţa să le permit oamenilor să mă ajute şi să mă bucur de serviabilitatea lor.
- Aş putea să-mi schimb gândurile; aş putea învăţa să mă definesc ca fiind mai mult decât corpul meu.
- Aş putea să-mi manifest voinţa (de exemplu, apreciind ceea ce văd, încercând să mişc chiar şi un deget, îmbunătăţindu-mi mintea).

Ne întoarcem, în mod repetat, la conceptele de bază. Valoarea este deja acolo. Se află acolo fie că dormi, fie că produci ceva. Esenţa este mai mult decât comportament, poziţie socială sau orice alt factor extern. Provocarea noastră este să experimentăm şi să ne bucurăm de această valoare intrinsecă.
Valoarea nu este nici comparativă, nici competitivă, aşa cum ne arată experienţa acestui tată:

Trei dintre copiii mei se dădeau într-un leagăn în parc şi doi dintre ei au învăţat să-şi ia avânt singuri. Mereu e o zi fericită pentru un tată când copiii lui învaţă să se dea singuri în leagăn. La un moment dat, doi dintre ei îşi luaseră avânt foarte mare, iar Devon spunea „Ţin pasul cu Katherine” şi Kathe- rine se uita împrejur şi zicea „Ţin pasul cu Devon”, căci se

> legănau chiar în acelaşi ritm. Micuţa Marin- da era în mijloc şi de-abia se mişca pentru că vântul doar adia. Şi micuţa Marinda, auzindu-i spunând că ei ţin pasul unul cu celălalt, a spus „Eu ţin pasul cu mine însămi" (Durrant, 1980).

Chiar de la o vârstă fragedă, un copil poate înţelege conceptul de valoare intrinsecă care nu este comparativă sau competitivă şi va fi mai bine aşa pentru el.

## Reflecţii asupra valorii umane necondiţionate şi egale

Te rog gândeşte-te la reflecţiile asupra valorii umane scrise mai jos. Când termini, vei fi gata să începi activităţile de construire a abilităţilor valorii umane, care se găsesc între capitolele 5 şi 9.

*Noi suntem locuitori egali ai unui paradis de indivizi*
*umani în care fiecare are dreptul să fie înţeles.*
Richard Rorty (1991)

*Noi considerăm aceste adevăruri evidente, că toţi oamenii*
*sunt egali, că ei sunt înzestraţi de Creator cu anumite*
*drepturi inalienabile, că printre acestea sunt viaţa,*
*libertatea şi căutarea fericirii.*

Declaraţia de Independenţă a SUA, 4 iulie 1776

*Suntem toţi, de fapt, aceleaşi fiinţe umane, care caută fericirea şi încearcă să evite suferinţa. Fiecare este egalul meu. Sentimentul tău „Nu valorez nimic" este greşit. Total greşit.*

Dalai Lama

*Eşti la fel de bun ca oricine altcineva.*

Mesaj pentru Martin Luther King de la tatăl său

*Toţi oamenii sunt la fel când dorm.*

Aristotel

*(Noi) suntem făcuţi după chipul lui Dumnezeu - un Dumnezeu bun, un Dumnezeu al frumuseţii... Dumnezeu şi-a declarat creaţia bună.*

Rebecca Manley Pippert (1999)

*Trebuie să ne vedem pe noi înşine*
*ca pe nişte miracole primordiale.*

Virginia Satir

*Oamenii pot să fie umani,*
*cu fragilităţi omeneşti şi tot să fie minunaţi.*

Stephen L. Richards (1955)

*Eroii nu au nevoie de uniforme. Noi ştim cine*

*suntem.*
Evil Knievel

*Dacă lăsăm circumstanţele sau alte persoane să determine*
*valoarea, asta le va da un control şi o putere nepotrivite.*
Anonim

*Când valoarea noastră ca oameni depinde de ceea ce*
*facem cu propriile mâini şi minţi, ajungem să fim victimele*
*tacticilor bazate pe frică din lumea noastră. Atunci când*
*productivitatea este principala modalitate de a ne depăşi*
*îndoielile personale, suntem extrem de vulnerabili la res-*
*pingere şi critică şi riscăm să devenim anxioşi şi depresivi.*
Henry J.M. Nouwen (1989)

*Problemele sunt slăbiciuni (care răspund la întărirea lor),*
*nu boli (care necesită înlăturarea agenţilor cauzatori).*
William Glasser

*Orice clişeu ai auzit vreodată despre bebeluşi*

*este adevă-*
*rat, aşa mi se pare. Ei sunt catifelaţi şi calzi, fascinanţi,*
*drăgălaşi şi adorabili. Nu am cunoscut vreodată unul*
*care să nu fie aşa, şi acesta e un lucru bun, pentru că*
*dacă bebeluşii nu ar fi aşa drăgălaşi şi adorabili, poate că*
*noi nu am fi suportat aşa bucuroşi faptul că sunt atât de*
*solicitanţi şi neastâmpăraţi.*
*Bebeluşii au potenţial pur. Ridici un bebeluş şi eşti uimit de*
*cât de uşor este, dar simţi totodată că ţii în braţe viitorul,*
*pământul şi cerul, soarele şi luna, şi totul este foarte nou.*
*Bebeluşii ne ajută, de asemenea, să privim în perspectivă*
*schimbarea lumii. Schimbarea lumii trebuie să aştepte,*
*când este timpul să schimbi bebeluşul.*

Charles Osgood

# CAPITOLUL 5
# Identifică şi înlocuieşte gândurile autosabotoare

Deşi toţi oamenii sunt infinit de valoroşi, nu toţi sunt con- ştienţi de propria valoare. Unul dintre motive este acela că tiparele de gândire negativă, deprimantă, pot eroda sentimentul valorii personale. Atenţie: Nu spunem că valoarea este erodată, ci abilitatea de a o simţi.

Gândiţi-vă la această situaţie. Şeful se uită urât în timp ce trece pe lângă John şi Bill pe hol. John începe să gândească rău despre el însuşi: „Ah, nu! E supărat pe mine." Bill e doar un pic îngrijorat, nu deranjat, în timp ce-şi spune: „Şeful a avut probabil încă un conflict cu cei de la recepţie." Care este diferenţa dintre cei doi? Nu evenimentul în sine, ci felul în care John şi Bill l-au interpretat.

O ramură a psihologiei, numită terapie cognitivă, a identificat tipare de gândire specifice, care atacă stima de sine şi duc la depresie. Aceste tipare de gândire au fost învăţate. Ele pot fi dezvăţate. Terapia cognitivă oferă o metodă eficientă, simplă pentru a elimina aceste gânduri autodi- structive şi pentru a le înlocui cu unele mai rezonabile. Modelul, dezvoltat de psihologul Albert Ellis, este simplu:

■> B

A este evenimentul Activator (sau supărător). B reprezintă Convingerile sau gândurile automate pe care ni le spunem nouă înşine despre A. C se referă la Consecinţele emoţionale (sau sentimente precum inutilitatea sau depresia). Majoritatea oamenilor cred că C apare din cauza lui A. în realitate, este B, gândurile noastre interioare, cel care are cea mai mare influenţă.

## Gândurile automate şi distorsiunile

Oricând are loc un eveniment supărător, gândurile automate (GA) trec prin mintea noastră. Deşi flecare dintre noi este capabil să se gândească raţional la evenimentele neplăcute, câteodată gândurile noastre automate sunt distorsionate – sau exagerat de negative. GA distorsionate apar atât de repede încât de-abia le sesizăm, fără a mai vorbi de oprirea lor pentru a le analiza. în ciuda acestui lucru, aceste GA ne afectează profund starea de spirit şi simţul valorii personale. în această secţiune, vei învăţa să surprinzi aceste distorsiuni, să le pui logica la îndoială şi să le înlocuieşti cu gânduri mai realiste, pentru a nu mai cădea pradă gândurilor care pot conduce la depresie.

Distorsiunile se împart în 13 categorii. învaţă-le bine. Folosirea lor va constitui un mijloc puternic în construirea stimei de sine.

### *Presupunerea*

în aceste circumstanţe, noi presupunem ceea ce este mai rău fără a examina dovezile. De exemplu,

în cazul de mai sus, John a presupus că încruntarea şefului său însemna că era furios pe el. John ar fi putut testa această presupunere întrebând simplu: „Şefule, eşti supărat pe mine?”

Când faci presupuneri, poţi să-ţi spui de exemplu: „Ştiu că nu o să mă simt bine” sau „Ştiu că voi face o treabă groaznică, deşi sunt bine pregătit”. O voce interioară mai rezonabilă ar suna cam aşa: „S-ar putea să mă simt bine sau nu (să fac o treabă bună etc.). Sunt dispus să experimentez şi să văd ce se întâmplă.”

### *Afirmaţii de tipul „trebuie”*

Afirmaţiile de tipul „trebuie” reprezintă ordine pe care ni le dăm nouă înşine. De exemplu: „Ar trebui să fiu un iubit perfect”, „Nu trebuie să greşesc”, „Ar fi trebuit să ştiu mai bine” sau „Ar trebui să fiu fericit şi niciodată deprimat sau obosit.” Noi credem că ne automotivăm cu asemenea afirmaţii. Cu toate acestea, de obicei doar ne simţim mai rău (de pildă, de vreme ce *ar trebui* să fiu aşa şi pe dincolo, atunci mă simt inadecvat, frustrat, ruşinat şi lipsit de speranţă).

Poate că una dintre singurele afirmaţii rezonabile de tip „trebuie” este aceea că oamenii „ar trebui” să fie supuşi greşelii, aşa cum suntem de altfel, ţinând cont de trecutul nostru, de înţelegerea noastră imperfectă şi de nivelul abilităţilor din prezent. Dacă am şti într-adevăr mai bine (de exemplu, dacă am fi înţeles în mod clar avantajele

anumitor tipuri de comportament şi am fi fost perfect capabili să ne comportăm în acel fel), atunci *am fi mai buni.* Prin urmare, o soluţie este înlocuirea afirmaţiilor de tip „trebuie" cu afirmaţii de tip „ar fi" sau „ar putea": *„Arfi* frumos dacă aş face asta. Mă întreb cum *aş putea* face asta." Sau înlocuirea afirmaţiilor de tip „trebuie" cu afirmaţii de tip „vreau": *„Vreau* să fac asta pentru că este în avantajul meu, nu pentru că cineva îmi spune că *ar trebui* sau *eşti obligat să."*

### *Fantezia vieţii desăvârşite*

Fantezia vieţii *desăvârşite* înseamnă să ceri idealul de la viaţă. Acesta este un tip cu adevărat special de „ar trebui". „Nu e corect!" sau „De ce a trebuit să se întâmple asta?" înseamnă deseori: „Lumea nu ar trebui să fie aşa cum este." în realitate, lucruri rele sau nedrepte li se întâmplă oamenilor buni – câteodată întâmplător, câteodată din cauza purtării iraţionale a celorlalţi şi câteodată din cauza propriilor noastre imperfecţiuni. A te aştepta ca lumea să fie diferită este o invitaţie la dezamăgire. A te aştepta ca ceilalţi să se poarte corect cu tine, când ei au deseori propriile concepţii despre ceea ce este corect, este, de asemenea, o invitaţie la dezamăgire. Subliniez din nou că „ar fi" sau „ar putea" sunt substitute înţelepte pentru „ar trebui", de exemplu: „Ar *fi* bine dacă lucrurile ar fi ideale, însă nu sunt. Păcat. Acum, mă întreb ce *aş putea* face ca să îmbunătăţesc lucrurile."

### *Gândirea de tipul „totul sau nimic”*

în gândirea de tipul „totul sau nimic” îţi impui standarde imposibile de perfecţiune (sau ceva asemănător cu asta). Când nu eşti la înălţimea acestor standarde, conchizi că eşti un ratat. De exemplu: „Dacă nu sunt cel mai bun, am dat chix”; „Dacă nu obţin o performanţă perfectă, sunt un ratat”; „Dacă evaluarea mea este sub 90%, înseamnă că am eşuat” sau „Un punctaj slab arată că sunt praf.” Acest lucru nu este rezonabil, pentru că asemenea extreme absolute, de tipul „alb şi negru”, rareori există. Chiar dacă ar fi posibil să avem rezultate perfecte (ceea ce nu este), performanţele sub un anumit standard înseamnă de regulă că am atins un nivel de 80% sau de 35% – rareori unul de 0%.

Şi *performanţa* slabă nu face vreodată ca o *persoană* complexă să fie lipsită de valoare, ci doar falibilă. întreabă-te: „De ce *trebuie* să ajung la 1 000?”

### *Supragеneralizarea*

Supragеneralizarea înseamnă să decizi că experienţele negative îţi descriu viaţa complet. De exemplu: „întotdeauna stric *totul”;* „întotdeauna sunt respins în dragoste”; *„Nimeni* nu mă place, *toţi* mă urăsc”; *„Niciodată* nu mă descurc bine la matematică.” Asemenea afirmaţii generale sunt aspre, deprimante şi, de obicei, sunt într-o anumită măsură neadevărate. Antidotul este folosirea unui limbaj mai precis: *„Unele* dintre

abilităţile mele nu sunt încă bine dezvoltate"; „Nu am atât tact în *anumite* situaţii sociale, precum mi-ar plăcea"; *„Câteodată* oamenii nu mă aprobă *(câteodată, unii* oameni da)"; „Deşi *unele* aspecte din viaţa mea nu au mers bine, asta nu înseamnă că niciodată nu mă descurc bine." Fii un optimist sănătos: caută soluţii simple de a îmbunătăţi situaţiile şi observă ceea ce merge bine.

***Etichetarea***

în acest caz îţi pui singur o etichetă, sau un nume, ca şi cum un singur cuvânt descrie complet o persoană. De exemplu: „Sunt un ratat"; „Sunt prost"; „Sunt bătut în cap"; „Sunt plictisitor." A spune *„Sunt* prost" înseamnă că întotdeauna, în fiecare zi, sunt prost. De fapt, unii oameni care se comportă uneori destul de prostesc, se poartă destul de inteligent cu alte ocazii. Deoarece oamenii sunt prea complecşi pentru a fi definiţi de nişte simple etichetări, restricţionează etichetele la comportamente (de exemplu: „Am făcut un lucru stupid") sau întreabă-te: „Sunt *mereu* prost? Câteodată, poate, dar nu *mereu."*

***Filtrarea negativă***

Să presupunem că mergi la o petrecere şi observi că unul dintre invitaţi are caca de câine pe pantof. Cu cât te gândeşti mai mult la asta, te simţi din ce în ce mai inconfor- tabil. în această distorsiune, te concentrezi pe aspectele negative ale unei împrejurări, în timp ce ignori aspectele pozitive. Curând, întreaga situaţie pare negativă. Alte

exemple: „Cum mă pot simţi bine amintindu-mi de ziua în care am fost criticat?”; „Cum mă pot bucura de viaţă când copiii mei au probleme?”; „Cum pot avea o părere bună despre mine când fac atâtea greşeli?”; „Friptura e arsă – masa este compromisă!” O soluţie pentru a schimba acest obicei este să-ţi reexaminezi opţiunile: „M-aş bucura mai mult de lucruri (şi aş avea o părere mai bună despre mine) dacă aş alege o abordare diferită?”; „Ce lucruri agreabile aş putea găsi, care să-mi facă încă plăcere?”; „Ce aş gândi într-o zi bună?”; „Cum ar vedea cineva cu o stimă de sine sănătoasă această situaţie?”

### *Desconsiderarea aspectelor pozitive*

Filtrarea negativă ignoră aspectele pozitive. în acest caz, noi negăm de fapt aspectele pozitive astfel încât stima noastră de sine să rămână scăzută. De exemplu, cineva îţi laudă munca. Tu răspunzi: „Ah, a fost de fapt o nimica toată. Oricine ar putea face asta.” Tu desconsideri faptul că ai lucrat mult şi eficient. Nu e de mirare că reuşitele nu sunt plăcute. Ai fi putut la fel de bine să fi răspuns: „Mulţumesc!” şi să-ţi spui: „Chiar merit să primesc recunoaştere pentru că am realizat aceste sarcini dificile şi plictisitoare.” Tu ai oferi recunoaştere celui iubit sau unui prieten atunci când este cazul. De ce să nu-ţi faci şi ţie această favoare?

### *Comparaţii nefavorabile*

Să presupunem că ai avea o lupă-minune care

amplifică anumite lucruri (cum ar fi nereuşitele şi greşelile tale sau punctele forte ale altora) şi care le micşorează pe altele (precum punctele tale forte şi greşelile celorlalţi), în comparaţie cu alţii, tu ai părea mereu incompetent sau inferior – mereu ai trage băţul cel scurt.

De exemplu, îţi spui: „Eu sunt doar o casnică şi o mamă" *(minimalizându-ţi atuurile)* şi „Jan este o avocată bogată şi inteligentă" *(amplificând punctele forte ale altuia).* Prietenul tău îţi zice: „Dar tu eşti o gospodină minunată. Ai fost grozavă cu copiii tăi. Jan este o alcoolică." La care tu răspunzi: „Da, dar *(minimalizând eşecurile altuia şi reuşitele tale)* uită-te la cazurile pe care le-a câştigat! Ea este cea care contează! *(amplificând punctele forte ale celuilalt)".*

O modalitate de a face faţă acestei distorsiuni este să te întrebi: „De ce trebuie să mă compar? De ce nu pot doar să apreciez faptul că fiecare persoană are puncte forte şi slăbiciuni unice? Contribuţiile altuia nu sunt neapărat mai bune, sunt doar diferite."

### *Consideraţii catastrofice*

Când crezi că ceva este o catastrofa, îţi zici că este atât de oribil şi de îngrozitor încât „Nu pot să suport!" Când ne spunem asta, ne convingem singuri că suntem prea slabi ca să înfruntăm viaţa. De exemplu: „Nu aş suporta dacă ea m-ar părăsi. Ar fi îngrozitor!" Deşi multe lucruri sunt neplăcute, inconvenabile şi dificile, putem suporta

orice în afară de a fi striviţi până la moarte, aşa cum a spus Albert Ellis. Aşa că ai putea gândi: „Nu mi-a plăcut asta, dar cu siguranţă *pot* să îi fac faţă."

Următoarele întrebări vor pune la încercare convingerea că ceva va fi o catastrofa:

- Care sunt şansele să se întâmple asta?
- Dacă se întâmplă, cât de probabil este să mă afecteze pe mine?
- Dacă se întâmplă ce-i mai rău, ce voi face? (Anticiparea unei probleme şi stabilirea unui plan de acţiune sporeşte încrederea.)
- Peste o sută de ani (de acum înainte) îi va mai păsa cuiva de asta?

***Personalizarea***

Personalizarea înseamnă să te consideri mult mai implicat în evenimente negative decât eşti de fapt. De exemplu, un student s-a retras de la facultate şi mama lui conchide: „Este numai vina mea." Un soţ îşi asumă întreaga responsabilitate pentru oboseala sau furia soţiei sale sau pentru un divorţ. Aici ego-ul este atât de implicat, încât fiecare eveniment devine un test al valorii. Există două antidoturi folositoare pentru această distorsiune:

- Deosebeşte *influenţele* de *cauze.* Câteodată putem influenţa deciziile celorlalţi, dar hotărârea finală este a lor, nu a noastră.

- Caută, în mod realist, alte influenţe în afară de tine însuţi. De exemplu, în loc să te gândeşti: „Ce e în neregulă cu mine? De ce nu pot să fac asta?”, poţi spune: „Aceasta e o sarcină dificilă. Ajutorul de care am nevoie nu este aici, este zgomot şi sunt obosit.” în loc

  să gândeşti: „De ce este irascibil cu mine?”, ai putea spune: „Poate că nu sunt eu personajul principal. Poate că el este supărat pe lume astăzi.”

***Blamarea***

Blamarea este opusul personalizării. în timp ce prin personalizare îţi pui ţie în cârcă întreaga responsabilitate pentru orice problemă, blamarea este procesul prin care atribui toată vina unor factori externi. De exemplu:

- El mă înfurie atât de rău!
- Ea mi-a distrus viaţa şi stima de sine.
- Sunt un ratat din cauza copilăriei mele nefericite.

Problema cu blamarea, asemănătoare cu a consideraţiilor catastrofice, este că ne determină să ne privim ca pe nişte victime neajutorate, care sunt prea lipsite de putere pentru a face faţă vieţii. Antidotul blamării este să conştientizezi influenţele exterioare, dar să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria bunăstare: „Da, comportamentul lui a fost nedrept şi incorect, dar

eu nu trebuie să devin mâhnit şi cinic. Sunt mai bun decât atât."

Ţine cont de faptul că o persoană cu stimă de sine este liberă să-şi asume responsabilitatea în mod realist. Ea va şti mereu ceea ce *este* şi ceea *ce nu* este responsabilitatea sa. Dar, când cineva îşi asumă responsabilitatea, o face pentru un comportament sau pentru o alegere, nu pentru că esenţa sa este rea. Deci, o persoană poate spune: „M-am descurcat slab la acel examen, pentru că nu am învăţat suficient. Data viitoare mă voi organiza mai bine." Nu este judecată esenţa sinelui aici, ci doar comportamentele.

### *Transformarea sentimentelor în adevăruri*

Transformarea sentimentelor în adevăruri înseamnă să foloseşti sentimentele pentru a proba realitatea. De exemplu:

- Mă simt ca un ratat. Cu siguranţă sunt lipsit de speranţă.
- Mă simt ruşinat şi rău. Cu siguranţă sunt rău.
- Mă simt incompetent. Cu siguranţă sunt incompetent.
- Mă simt lipsit de valoare. Cu siguranţă sunt lipsit de valoare.

Ţine minte că sentimentele sunt rezultatul gândurilor noastre. Dacă gândurile noastre sunt distorsionate (aşa cum sunt deseori când suntem stresaţi sau deprimaţi), atunci sentimentele

noastre pot să nu reflecte realitatea. Aşadar, pune-ţi la îndoială sentimentele. întreabă-te: „Cum ar fi cineva care este 100% incompetent (sau rău, vinovat, lipsit de speranţă etc.)? Chiar sunt eu aşa?" Astfel, pui frână tendinţelor de etichetare sau gândirii de tipul „totul sau nimic". Aminteşte-ţi că sentimentele nu sunt realităţi. Când gândurile noastre devin mai rezonabile, sentimentele noastre sunt şi ele mai optimiste.

## Jurnalul Zilnic al Gândurilor

Acum că ai înţeles cum funcţionează distorsiunile, următorul pas este să le foloseşti pentru a te ajuta cu stima de sine. Când suntem stresaţi sau deprimaţi, gândurile şi sentimentele se pot îngrămădi în mintea noastră şi pot părea copleşitoare. Dacă le scriem pe o hârtie, e mai uşor să le punem în ordine şi să vedem lucrurile mai clar. Cam în 15 minute poţi completa Jurnalul Zilnic al Gândurilor (după modelul din paginile următoare). Este bine să scrii în el după ce observi că te simţi supărat. Sau, poate fi completat mai târziu în decursul zilei, când te-ai mai calmat. Iată ce ai de făcut:

### *Faptele*

La începutul paginii de Jurnal descrie un eveniment supărător şi sentimentele rezultate (tristeţe, anxietate, vină, frustrare etc.). Evaluează intensitatea acestor sentimente (10 înseamnă extrem de neplăcut). Ţine cont de faptul

că analizarea sentimentelor neplăcute este o modalitate de a le împiedica să te controleze.

### *Analizarea gândurilor tale*

în prima coloană de la secţiunea „Analiza gândurilor tale", notează-ţi Gândurile Automate (GA). Pe urmă, evaluează cât de mult crezi în fiecare. 10 înseamnă că un gând este complet credibil.

în a doua coloană, identifică distorsiunile (unele GA pot fi raţionale).

în a treia coloană, formulează o replică, sau găseşte un contraargument, pentru fiecare GA. înţelege că primul tău GA este doar unul dintre mai multe alegeri posibile, încearcă să-ţi imaginezi ce i-ai răspunde unui prieten care a spus ce ai zis tu sau închipuie-ţi că ai o zi mai bună şi cauţi alternative mai rezonabile. întreabă-te: „Care este dovada pentru reacţia rezonabilă?" Pe urmă evaluează cât de mult crezi în fiecare răspuns.

### *Rezultate*

După toate acestea, întoarce-te la coloana cu Răspunsurile Iniţiale şi reevaluează-ţi GA. Pe urmă, în partea de sus, reevaluează intensitatea emoţiilor tale. Dacă procesul conduce măcar la o mică scădere a sentimentelor tale supărătoare, simte-te satisfăcut. Prin acest proces, evenimentele supărătoare vor fi probabil în continuare neplăcute, însă nu atât de deranjante.

Ţine minte, notează-ţi gândurile pe hârtie. Este un exerciţiu prea complex ca să îl faci mintal. Fii răbdător cu tine însuţi în timp ce înveţi cum să faci asta. De obicei, trec câteva săptămâni până când îţi dezvolţi această abilitate.

în fiecare zi din următoarele două săptămâni, selectează un eveniment supărător şi alcătuieşte-ţi un Jurnal Zilnic al Gândurilor. La sfârşitul celor două săptămâni, continuă cu următoarea secţiune – „Descoperirea adevăratelor cauze”.

# Jurnalul Zilnic al Gândurilor

## Faptele

| **Faptele Eveniment** (Descrie evenimentul care te-a făcut” să te | **Impactul evenimentului** (Descrie emoţiile pe care le-ai simtit.) | **Intensitate** (Evaluează intensitatea acestor emoţii de la 1 la 10.) |
|---|---|---|
| | | |

## Analiza gândurilor tale

| **Răspunsurile iniţiale** (Descrie Gândurile Automate sau Conversaţia Interioară. Pe urmă, evaluează cât de credibil este fiecare de la 1 la 10.) | | **Iraţionalitatea gândurilor** (Identifică şi etichetează distorsiunile.) | **Răspunsuri rezonabile** (Dă o replică! Schimbă distorsiunile cu gânduri mai rezonabile. Evaluează cât de mult crezi în fiecare de la 1 la 10.) | |
|---|---|---|---|---|
| | Notă | | | Notă |
| | | | | |

| **Rezultate** |
|---|
| Bazându-te pe analiza gândurilor, reevaluează cât de mult crezi<br>în răspunsurile tale iniţiale. Pe urmă, reevaluează intensitatea |

emoţiilor tale.

Iată un exemplu simplificat de Jurnal Zilnic al Gândurilor.

| **Eveniment** | **Impact** | **Intensitate** |
|---|---|---|
| Bill şi cu mine ne-am despărţit. | Deprimată<br>Inutilă | 9'"*6<br>8 '-»5 |

## Analiză

| **Gânduri Automate** | | **Distorsiuni** | **Răspunsuri rezonabile** | |
|---|---|---|---|---|
| Este numai vina mea. | 8 5 | Personalizarea | Amândoi am greşit, deşi am făcut tot ce ne-a stat în putinţă. | 8 |
| Mă simt respinsă. Nu sunt bună de nimic. | 9 »-*8 | Transformarea sentimentelor în adevăruri<br>Etichetarea | Atât timp cât am contat vreodată, sau aş putea conta vreodată pentru cineva (inclusiv pentru mine), nu sunt | 7 |
| El mă urăşte. | 7 | Presupunerea | El ar putea simţi că nu sunt eu persoana potrivită pentru el. | 9 |
| Nu voi găsi niciodată pe altcineva la fel de potrivit. | 10 "-*8 | Presupunerea | Nu ştiu asta. Este posibil să pot găsi pe cineva mai înţelegător şi, deci, mai potrivit. | 7 |
| Fără el nimic nu va fi distractiv. | 10 5 | Presupunerea | Nu voi şti asta până nu testez. Probabil că există lucruri de care aş putea să mă bucur atât atunci când le fac singură, cât şi atunci când sunt | 9 |

| **Gânduri Automate** | | | **Distorsiuni** | **Răspunsuri rezonabile** | |
|---|---|---|---|---|---|
| Acel tip mi-a distrus viaţa. | 9 | 5 | Blamarea | Nimeni, în afară de mine, nu îmi poate distruge viaţa. îmi voi reveni după asta şi voi găsi modalităţi de a mă bucura de viaţă. | 9 |

în pagina următoare este un alt Jurnal Zilnic al Gândurilor necompletat, pentru a exersa sau pentru a-l copia.

# Jurnalul Zilnic al Gândurilor Data:_____

## Faptele

| **Eveniment** (Descrie un eveniment care „te-a făcut” să te simţi prost/neplăcut.) | **Impactul evenimentului** (Descrie emoţiile pe care le-ai simţit.) | **Intensitate** (Evaluează intensitatea acestor emoţii de la 1 la 10.) |
|---|---|---|
| | | |

## Analiza gândurilor tale

| **Răspunsurile iniţiale** (Descrie Gândurile Automate sau Conversaţia Interioară. Pe urmă, evaluează cât de credibil este fiecare de la 1 la 10.) | | **¡raţionalitatea gândurilor** (Identifică şi etichetează distorsiunile.) | **Răspunsuri rezonabile** (Dă o replică! Schimbă distorsiunile cu gânduri mai rezonabile. Evaluează cât de mult crezi în fiecare de la 1 la 10.) | |
|---|---|---|---|---|
| | Notă | | | Notă |
| | | | | |

| **Rezultate** |
|---|
| Bazându-te pe analiza gândurilor, reevaluează cât de mult crezi<br>în răspunsurile tale iniţiale. Pe urmă, reevaluează intensitatea |

emoţiilor tale.

## Descoperirea adevăratelor cauze. Tehnica „întrebare şi răspuns”

Până acum, ai învăţat să foloseşti Jurnalul Zilnic al Gândurilor pentru a identifica şi a înlocui GA distorsionate. în timp ce înlocuirea GA distorsionate îţi poate întări stima de sine, dezrădăcinarea nucleului convingerilor oferă un avânt şi mai puternic. Nucleul convingerilor reprezintă idei adânc înrădăcinate. întrucât, de obicei, sunt învăţate în primii ani de viaţă, ele sunt rareori confruntate. Descoperim nucleul convingerilor începând cu un GA şi folosind Tehnica „întrebare şi răspuns”. Procedând aşa, iei un GA şi continui să îţi pui următoarele întrebări până ajungi la nucleu: „Ce înseamnă asta pentru mine?” sau

De exemplu, în Jurnalul Zilnic al Gândurilor, Jane şi-a exprimat sentimentul de neputinţă şi inutiliate pentru că fiica ei a refuzat să-şi facă curat în cameră. Jane a decis să aplice Tehnica „întrebare şi răspuns” în cazul gândului distorsionat: „Camera e un dezastru.” Iată cum funcţionează:

*Gând Automat:* Camera e un dezastru.
*întrebare:* Ce înseamnă asta pentru mine?

*Răspuns:* Ea este o leneşă!
*întrebare:* Presupunând că este adevărat, de ce este acest lucru atât de rău?

*Răspuns:* Prietenii mei vor veni şi vor vedea camera ei neîngrijită.

*întrebare:* De ce ar fi asta ceva atât de rău?

*Răspuns:* Ei vor crede că nu sunt o mamă bună

*întrebare:* Presupunând că este adevărat, de ce ar fi asta ceva atât de rău?

*Răspuns:* Nu mă pot simţi valoroasă dacă prietenii mei mă dezaprobă. = O CONVINGERE ADÂNC

Pentru a ajunge la această convingere adânc înrădăcinată, ai presupus că fiecare răspuns este adevărat. Acum întoar- ce-te şi caută distorsiuni printre răspunsurile tale, oferind replici rezonabile la fiecare pas. Următoarea pagină îţi prezintă cum arată întregul proces, folosind cele trei coloane din Jurnalul Zilnic al Gândurilor. întrebările sunt reprezentate prin litera „î" şi nu este nevoie să fie scrise.

| **Răspunsurile iniţiale (GA)** | **Distorsiuni** | **Răspunsuri** |
|---|---|---|
| Această cameră este un dezastru. | | |
| î<br>Ea este o leneşă. | Etichetarea | De fapt, ea are destul de multă grijă de lucrurile care contează pentru ea, cum ar fi aspectul fizic. |
| î<br>Prietenii mei vor | | Chiar dacă vor face asta, foarte mulţi oameni de valoare au fiice cu camere |
| Presupunerea<br>Ei vor crede că nu sunt o mamă | Gândirea de | Ei ar putea gândi doar că sunt tipul „totul sau nimic" |
| î<br>1<br>Nu mă pot simţi | O CONVIN- | Eu nu trebuie să fiu perfectă, sau |

valoroasă dacă prie- GERE ADÂNC să am aprobarea tuturor ca să fiu tenii mă dezaprobă. ÎNRĂDĂCI- fericită, sau ca să mă consider NATĂ! valoroasă. Ar fi bine dacă tot ce

aş face ar fi ireproşabil. Dar, din moment ce nimeni nu e perfect, mai bine aş

decide să mă simt valoroasă oricum.

## Câteva convingeri adânc înrădăcinate des întâlnite

Cercetările au arătat că un număr de convingeri adânc înrădăcinate în mintea noastră, identificate de psihologul Albert Ellis, sunt invariabil legate de imaginea de sine negativă şi de depresie. Acestea merită o menţiune specială, împreună cu substitutele lor raţionale (Bourne, 1992):

1. Convingere adânc înrădăcinată: *„Trebuie să fiu iubit sau aprobat de toţi cei pe care îi consider importanţi. „* Răspuns raţional: „Vreau să fiu iubit sau aprobat de majoritatea oamenilor şi voi încerca să mă comport într-o manieră respectuoasă, astfel încât ei să o facă. Dar este inevitabil faptul că unii oameni, din motive personale, nu mă vor plăcea sau accepta. Asta nu este o catastrofă; stima mea de sine nu poate depinde de toanele celorlalţi."

2. Convingere adânc înrădăcinată: *„Trebuie să fiu mereu competent şi adecvat în tot ceea ce fac. Nu ar trebui să fiu mulţumit de mine însumi decât dacă sunt cel mai bun sau excelez. „*

   Răspuns raţional: „Mă voi strădui să fac *cât* mai bine mai degrabă decât *să fiu* cel mai bun. Mă pot bucura să fac anumite lucruri, deşi nu sunt deosebit de bun în a le realiza. Nu îmi este teamă să încerc lucruri la care aş putea eşua; sunt supus greşelii, iar eşecul nu

înseamnă că sunt o persoană groaznică. Dimpotrivă, a asuma riscuri este un gest curajos şi necesar dacă vrei să mă dezvolţi şi să experimentezi oportunităţile vieţii."

3. Convingere adânc înrădăcinată: *„Dacă ceva este, sau ar putea fi, periculos sau înspăimântător, eu trebuie să fiu extrem de îngrijorat şi să fiu pregătit în caz că se întâmplă.*

   Răspuns raţional: „Probabil că este în interesul meu să mă confrunt cu acest lucru şi să-l fac mai puţin periculos şi, dacă acest lucru este imposibil, voi înceta să mai insist şi să fiu temător. Grija nu îl va face să dispară. Chiar dacă s-ar întâmpla, i-aş face faţă."

4. Convingere adânc înrădăcinată: *„Este mai uşor să eviţi decât să înfrunţi dificultăţile şi responsabilităţile vieţii. „* Răspuns raţional: „Voi face acele lucruri necesare, oricât de mult îmi displac. Din asta e compusă viaţa; în anumite perioade este legitim să stai deoparte şi să eviţi, dar este contraproductiv dacă asta îmi ocupă cea mai mare parte din timp."

Te rog să reţii: ultimele două convingeri iraţionale se referă la felul în care reacţionăm când ne confruntăm cu diverse griji. Ele au fost relevate de un studiu care arată că extremele sunt, în general, autosabotoare. Adică, atât obsesia legată de griji, cât şi evitarea lor tind să aibă consecinţe negative. Ca regulă, calea de mijloc este cea mai

adecvată pentru o îngrijorare *eficientă* şi are cele mai sănătoase consecinţe: concentrează-te pe griji pentru o perioadă scurtă, cu o abordare orientată spre rezolvarea problemelor. Câteva ore pe zi (unele studii sugerează cam treizeci de minute), adună fapte, ia în considerare alternative, conştientizează sentimente, scrie sau vorbeşte despre neliniştile tale, acţionează corespunzător. După asta, îngă- duie-ţi să-ţi concentrezi atenţia asupra frumuseţii vieţii.

## Analiza convingerilor adânc înrădăcinate neproductive

Mai jos, este o listă de convingeri adânc înrădăcinate des întâlnite, însă neproductive. Ca un exerciţiu, încercuieşte-le pe acelea care ţi se potrivesc/în care te regăseşti/pe care le ai şi tu. Pe urma, încearcă să le confrunţi. Ai putea, ulterior, să discuţi despre răspunsurile raţionale cu un prieten pe care îl respecţi sau cu un specialist în domeniul sănătăţii mintale.

1. Este greşit să am o părere bună despre mine însumi.
2. Nu pot fi fericit decât dacă o anumită condiţie – precum succesul, banii, dragostea, aprobarea sau reuşita perfectă – este întrunită.
3. Nu mă pot simţi valoros decât dacă o anumită condiţie este întrunită.
4. Am dreptul la fericire (sau succes, bunăstare, stimă de sine, plăcere, dragoste) fără să

trebuiască să muncesc pentru asta.

5. într-o bună zi, când voi reuşi, voi avea prieteni şi voi fi capabil să mă bucur de mine.

6. Munca trebuie să fie grea şi, într-un fel, neplăcută.

7. Bucuria este obţinută *doar* prin muncă grea.

8. Sunt incompetent.

9. îngrijorarea mă ajută să fiu pregătit pentru a face faţă problemelor şi pentru a le rezolva. Aşadar, cu cât mă îngrijorez mai mult, cu atât va fi mai bine. (îngrijorarea constantă ajută la prevenirea greşelilor şi a problemelor viitoare şi îmi dă un plus de control.)

10. Viaţa ar trebui să fie uşoară. Nu mă pot bucura de ea .dacă există probleme.

11. Trecutul mă face nefericit. Nu pot să schimb nimic.

12. Există o soluţie perfectă şi eu trebuie să o găsesc.

13. Dacă oamenii mă dezaprobă (mă resping, mă critică, se poartă urât cu mine) înseamnă că sunt inferior, defect sau că nu sunt bun de nimic.

14. Sunt atât de bun cât este de eficientă munca mea. Dacă nu sunt productiv, sunt inutil.

15. Dacă mă străduiesc suficient de mult, toţi oamenii mă vor plăcea.

16. Dacă încerc suficient de mult, voi fi fericit şi

lipsit de griji în viitor.

17. Viaţa trebuie să fie dreaptă.

Observă cât de multe dintre aceste convingeri adânc înrădăcinate afectează stima de sine! Observă cât de multe dintre ele transformă o condiţie externă într-o necesitate a valorii sau a fericirii. Foloseşte o săptămână tehnica „întrebare şi răspuns”, o dată pe zi, pentru a-ţi descoperi convingerile adânc înrădăcinate. Foloseşte Jurnalul Zilnic al Gândurilor, prezentat anterior, sau completează un nou Jurnal al Gândurilor.

# CAPITOLUL 6

# Conştientizarea realităţii. Abordarea de tipul „Deşi... totuşi”

Acum, că ai dobândit capacităţile de a recunoaşte şi de a înlocui gândurile autosabotoare, eşti pregătit pentru abilitatea favorită a celor care învaţă să-şi îmbunătăţească stima de sine. Farmecul acesteia este că te ajută să conştientizezi realitatea şi să gândeşti în continuare pozitiv despre şinele tău esenţial.

Mai întâi, să recapitulăm câteva idei-cheie:

1. Este posibil ca unele sentimente negative (precum vina şi dezamăgirea) faţă de evenimente, comportamente, rezultate sau alţi factori externi să fie adecvate. Acest lucru este diferit de tendinţa nesănătoasă de a devaloriza şinele esenţial (sentiment descris anterior ca ruşine).

2. A spune „Nu sunt încă destul de potrivit pentru acest job” este foarte diferit de „Nu sunt bun de nimic *ca persoană”.* O părere negativă despre eşec nu este echivalentă cu a gândi „Eu sunt un eşec”.

3. Este în regulă să-ţi judeci comportamentele şi

abilităţile, dar nu şi şinele esenţial.

## O activitate de construire a abilităţilor

Noi vrem să recunoaştem condiţiile externe neplăcute fără să condamnăm şinele esenţial. Oamenii care nu au o imagine de sine pozitivă tind să folosească sintagme de tipul „Pentru că... în consecinţă". De exemplu: „Pentru că (o condiţie externă), în consecinţă nu sunt bun ca persoană." Evident, acest gând va eroda stima de sine şi/sau îi va împiedica dezvoltarea. Prin urmare, noi vrem să evităm gândurile de tipul „Pentru că... în consecinţă".

Abordarea de tipul „Deşi... totuşi" oferă un răspuns realist, optimist şi imediat la factorii externi neplăcuţi – un răspuns care întăreşte simţul valorii prin separarea valorii intrinseci de factorii externi. Aşadar, în loc de un gând „Pentru că... în consecinţă", putem folosi un gând de tipul „Deşi... totuşi". Arată în felul următor:

Deşi_____totuşi_____
*(un factor extern)* *(o afirmaţie a valorii)*

De exemplu: *„Deşi* am lucrat prost la proiectul acela, *totuşi* sunt în continuare o persoană valoroasă."

Alte afirmaţii de tipul „Deşi... totuşi" sunt:

- Totuşi, sunt în continuare extrem de valoros.
- Totuşi, sunt în continuare o persoană importantă şi valoroasă.

• Totuşi, valoarea mea este infinită şi neschimbătoare.

*Un exerciţiu „Deşi... totuşi”*

Alege un partener pentru acest exerciţiu. Roagă-l să spună dacă îi trec prin minte lucruri negative, fie adevărate, fie false, precum:

• Chiar ai dat-o în bară!

• Ai un nas haios!

• Mormăi când vorbeşti!

• Mă sâcâi!

• Eşti un mare idiot!

La fiecare critică, lasă-ţi ego-ul deoparte şi răspunde cu o afirmaţie de tipul „Deşi... totuşi” (Howard, 1992). Probabil vei dori să apelezi la câteva dintre abilităţile specifice terapiei cognitive. De exemplu, dacă cineva te numeşte „idiot”, ai putea răspunde: „Deşi câteodată mă *comport* într-un mod prostesc, totuşi...” Autorul Jack Canfield (1988) preferă o abordare similară pe care chiar şi un copil de cinci ani o poate aplica: „Indiferent de ceea ce faci sau spui, eu sunt în continuare o persoană valoroasă.”

## Fişă de lucru pentru formarea abilităţii

***Paşi***

1. Pentru fiecare dintre următoarele şase zile, alege trei evenimente care au potenţialul de a-ţi eroda stima de sine.

2. Ca răspuns la fiecare eveniment, elaborează o afirmaţie de tipul „Deşi... totuşi”. Pe urmă, descrie mai

3. jos evenimentul sau situaţia, afirmaţia folosită şi efectul asupra sentimentelor tale în urma alegerii acestei afirmaţii şi a repetării ei către sine. Păstrarea unui jurnal scris consolidează abilitatea.

| **Data** | **Evenimentul / Situatia** | **Afirmaţia folosită** | **Efectul** |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Prima zi<br>1.<br>2.<br>3.<br>A doua zi<br>1.<br>2.<br>3.<br>A treia zi<br>1.<br>2.<br>3.<br>A patra zi<br>1.<br>2.<br>3.<br>A cincea zi<br>1.<br>2.<br>3.<br>A şasea zi<br>1.<br>2.<br>3. | | | |

# CAPITOLUL 7
# Respectă-ţi valoarea intrinsecă

*Gândeşte-te la ceea ce ai mai degrabă decât la ceea ce îţi lipseşte. Din lucrurile pe care le ai, alege-le pe cele mai bune şi gândeşte-te apoi la cât de înflăcărat le-ai fi căutat dacă nu le-ai fi avut.*

*Marc Aureliu*

Scopul acestui capitol este acela de a te ajuta să-ţi vezi cu exactitate valoarea intrinsecă. Oamenii cu stimă de sine redusă tind să-şi definească în mod strict valoarea, ca fiind condiţionată de o anumită trăsătură sau de un comportament. Aşa cum am precizat, când nu reuşesc să manifeste acea trăsătură sau acel comportament, atunci stima lor de sine este în pericol. în schimb, oamenii cu stimă de sine nu se îndoiesc de valoarea lor. Aceştia înţeleg că multe trăsături şi comportamente dezirabile le *exprimă* valoarea şi acţionează ca *mementouri* ale valorii lor. Ei nu permit ca performanţa slabă dintr-un domeniu să-i definească. Pe măsură ce se maturizează, ei învaţă că fiinţele umane se exprimă prin conduite

variate şi complexe, explorând

din ce în ce mai multe mijloace prin care să-şi manifeste valoarea intrinsecă.

Patricia Linville (1987), psiholog la Universitatea Yale, a descoperit că stima de sine este cu atât mai rezistentă la stres cu cât imaginea de sine este mai complicată sau complexă. De exemplu, cel care se consideră doar un jucător de tenis, va fi mai predispus să se simtă demoralizat când pierde un meci de tenis decât o persoană care, odată cu vârsta şi experienţa, a ajuns să se vadă ca un compozit de mai multe trăsături, care sunt exprimate prin roluri variate.

Fiecare persoană este precum o sămânţă cu o valoare imuabilă, cu fiecare trăsătură necesară florii în stadiu incipient. Aceste trăsături se pot manifesta prin multe modalităţi diferite. De exemplu, unii îşi exprimă talentele creative în mod artistic, unii prin felul în care rezolvă problemele sau supravieţuiesc, iar alţii prin felul în care ajută oamenii sau arată compasiune. La unii, talentele creative par relativ – deşi niciodată complet – latente în prezent. Totuşi, fiecare persoană posedă o anumită formă de creativitate încă din stadiu incipient. De asemenea, orice om posedă o anumită cantitate din flecare atribut dezirabil într-un stadiu de dezvoltare. Chiar şi un puşcăriaş este onest *câteodată.* Chiar şi liderul unei găşti poate fi destul de creativ prin abilităţile lui de comunicare şi organizaţionale (iar dacă are stimă de sine, liderul găştii este mai predispus să-şi folosească aceste abilităţi în scopuri

constructive, nu distructive).

Fiecare persoană poate fi comparată cu un portret în diferite stadii ale împlinirii de sine. La unii, o zonă este destul de dezvoltată şi reflectă lumină într-un mod interesant. La alţii, nicio zonă nu iese în evidenţă faţă de celelalte, dar câteva zone sunt întru câtva dezvoltate, formând un model unic şi interesant. Privim fiecare portret prin ochii unui artist, delectându-ne cu posibilităţile şi modelele unice.

Prin activitatea următoare vei putea să recunoşti valoarea sinelui esenţial mai realist şi mai sincer, şi să-ţi dai seama că şi acum acesta este exprimat prin modalităţi care îţi vor reaminti de valoarea ta.

## O activitate de construire a abilităţilor

Această activitate este alcătuită din trei părţi. Partea I enumera o serie de trăsături de personalitate care descriu oamenii. Partea a Il-a îţi permite să explorezi trăsături care sunt, în special, importante pentru tine. Partea a III-a te va ajuta să vezi cum unicitatea răspunsurilor tale îţi arată valoarea ta intrinsecă.

### *Partea I: Trăsături de personalitate*

Evaluează-te pe o scală de la 0 la 10 pentru fiecare dintre următoarele trăsături de personalitate. Nota 0 înseamnă o absenţă

completă şi totală a unei trăsături (adică, nu o manifeşti niciodată, nici în cea mai mică măsură). Nota 10 înseamnă că acea trăsătură este complet dezvoltată şi că tu o manifeşti cât de bine poţi pentru o fiinţă umană. încearcă să fii cât se poate de corect şi exact în evaluările tale. Nu exagera şi nu te subaprecia. Nu te îngrijora dacă îţi dai note mai mari în anumite puncte şi mai mici la altele. Asta este normal. Aceasta nu este o competiţie împotriva altora. Notele mai mari nu înseamnă mai multă valoare. Aminteşte-ţi că valoarea exită deja şi este egală pentru toţi. Noi doar observăm modalităţile unice prin care valoarea

este, în prezent, exprimată. Cu cât vei reuşi să fii mai obiectiv, cu atât vei avea mai multe beneficii. Evită gândirea de tipul „totul sau nimic” şi suprageneralizarea.

încercuieşte valoarea cea mai apropiată:

| | **Lipseşte total** | | | | | | | | | | **Dezvoltată complet** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Inteligenţă/IQ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Caracter (etică, onestitate, te, corectitudine | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Creativitate/ varea | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Judecată/ înţelepciune | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Bunătate/ Compasiune | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Umor (a avea sau aprecia) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Respect/Grijă pentru ceilalţi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Grijă pentru sine | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Potenţial pentru dezvoltare, | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | |

***Partea a Il-a: Trăsături de personalitate adiţionale*** în această parte, enumera cinci trăsături adiţionale care descriu modul în care tu contribui la bunăstarea ta şi/ sau a celorlalţi. Acest lucru nu va fi dificil dacă iei în considerare cât de multe însuşiri descriu fiinţele umane. Gândeşte-te la cele 13 virtuţi ale lui Benjamin Franklin (Tamarin, 1969) – şi anume: cumpătarea, liniştea, ordinea, hotărârea, chibzuinţă, hărnicia, sinceritatea, dreptatea, moderaţia, curăţenia, calmul, castitatea şi smerenia, sau la Legea Cercetaşilor (un Cercetaş este...), sau la alte însuşiri pe care le ai (de exemplu, aprecierea, sensibilitatea, iubirea, introspecţia, voinţa, ordinea, căldura sufletească, – organizarea, spiritul vesel, admiraţia pentru existenţa şi demnitatea umane, caracterul jucăuş, blândeţea, puterea de discernământ etc.). Standardul nu este perfecţiunea acestor trăsături, tu doar trebuie să stabileşti în ce măsură le deţii. Pe urmă, evaluează-ţi gradul de dezvoltare al acestor calităţi, aşa cum ai făcut în Partea I.

01 23456789 10

B

01 23456789 10

01 23456789 10

D

01 23456789 10

E

01 23456789 10

***Partea a IlI-a: Interpretarea***

întrucât oamenii sunt atât de complecşi şi atât de diferiţi, modelul tău de completare al acestui exerciţiu este, cu siguranţă, diferit faţă de al oricărui alt om. Probabil ai avut un punctaj mai mare la anumite categorii şi mai mic la altele. Probabil că ai observat, de asemenea, absenţa cifrei zero sau zece, întrucât asemenea extreme, dacă există, se întâlnesc foarte rar.

Această evaluare schiţează un autoportret complex şi unic al trăsăturilor tale în diferite stadii de dezvoltare. Acest compozit susţine o conştientizare mai precisă a valorii intrinseci. Evaluarea numerică nu are ca scop comparaţia cu ceilalţi, ci ajută la conturarea unei imagini a întregii personalităţi. Este asemănătoare unei picturi clasice. Unele culori sunt strălucitoare; unele sunt întunecate. Fiecare o completează pe cealaltă. împreună, ele formează un întreg unic. Dar categoriile cu evaluări scăzute? Există cel puţin două modalităţi prin care le putem aborda. Prima ar fi să te preţuieşti precum ai face cu un frumos diamant, apreciindu-l dincolo de inevitabilele lui defecte. Ca alternativă, ai putea privi domeniile cu punctaj scăzut ca fiind zonele cu cel mai mare potenţial de îmbunătăţire şi ai putea îmbrăţişa provocarea.

Răspunde, te rog, la următoarele întrebări:

A. în timp ce reflectezi asupra răspunsurilor de la Partea I şi a II-a, în legătură cu ce trăsături te simţi cel mai bine?

B. însuşirile cu care mă mândresc sunt_____ pentru că...

C. Să luăm în considerare analogia sinelui cu un tablou. Dacă un observator obiectiv ar lua în considerare întregul portret, unde ar „străluci cel mai puternic lumina”? Cu alte cuvinte, dacă o persoană ar avea timp să te vadă aşa cum eşti în prezent, ce părţi ar fi cele mai apreciate sau plăcute?

D. Din această activitate, am învăţat că...

# CAPITOLUL 8

# Creează-ţi obiceiul de autoapreciere a esenţei umane

*Acceptarea sinelui nu dă naştere mulţumirii de sine. Din contră, bunătatea, respectul, încurajarea, sprijinul, disciplina fermă, dar afectuoasă... acestea constituie baza şi climatul dezvoltării.*

*Anonim*

Atât oamenii cu stimă de sine, cât şi cei fără, sunt supuşi greşelii. Toţi fac erori şi nu-şi împlinesc ţelurile şi visurile. Ambele grupuri includ oameni care sunt atractivi, dar şi unii care nu sunt. Ambele grupuri includ oameni care au avut succes în afaceri, pe plan academic, în sport, în relaţii sau în alte domenii, dar şi unii care nu au reuşit. Ce separă cele două grupuri?

Studiile şi experienţa clinică arată că oamenii cu stimă de sine se analizează şi vorbesc cu ei înşişi

în mod diferit în comparaţie cu aceia care au o imagine de sine negativă. De exemplu, în privinţa eşecului, cei fără stimă de sine (împreună cu Tipul A de personalitate şi aceia cu un nivel ridicat de anxietate) au demonstrat că sunt foarte

autocritici, având gânduri precum: „Ce este în neregulă cu mine?”, „Ar fi trebuit să ştiu mai bine!” şi „De ce sunt atât de bătut în cap?” Asemenea afirmaţii de autorespin- gere degradează *permanent stima de sine. Din* contră, aceia cu stimă de sine, cei cu Tipul B de personalitate şi cei cu un nivel scăzut de anxietate tind să evalueze eşecurile cu mai multă compasiune, concentrându-se pe factori externi şi pe comportamente (de exemplu: „Acest test a fost greu”, „Am avut prea multe cerinţe pentru cât timp am avut la dispoziţie”, „Nu am învăţat suficient – voi fi mai bine pregătit data viitoare”). Asemenea afirmaţii tind sâ conserve stima de sine în situaţiile stresante, permiţând îmbunătăţirea comportamentului fără autocondamnare.

Concentrându-se pe ceea ce este „greşit” cu ei înşişi, oamenii fără stima de sine se simt deficienţi şi incompetenţi. Ei devin învinşi, pierzându-şi motivaţia şi bucuria de a se simţi valoroşi. Dacă fac un efort să evolueze, ei aleg standarde perfecţioniste, într-o manieră ambiţioasă şi lipsită de bucurie, care, în mod paradoxal, împiedică obţinerea succesului (Burns, 1980). Oamenii cu stimă de sine, în schimb, conştientizează natura esenţei sinelui, în ciuda părţilor neşlefuite şi a imperfecţiunilor. Concentrându-se pe ceea ce este bine, ei se motivează cu un morcov pentru a evolua, nu cu un băţ.

Terapia cognitivă înlătură gândurile negative care

subminează stima de sine. Această activitate presupune exersarea în gândire a afirmaţiilor stimulatoare şi autoapreciative care construiesc şi susţin stima de sine.

## O activitate de construire a abilităţilor

Urmează o listă de afirmaţii reprezentând dialogul pe care oamenii cu stimă de sine îl au de obicei cu ei înşişi. Con- centrează-te pe fiecare afirmaţie separat, pe rând, după cum urmează:

1. Stai într-un loc liniştit, pe un scaun, simţindu-te confortabil pentru aproximativ douăzeci de minute.
2. închide ochii. Inspiră adânc de două ori şi relaxează-ţi corpul cât de mult şi cât de complet poţi. Pregăteşte-te pentru, şi aşteaptă, o experienţă plăcută.
3. Deschide ochii suficient de mult încât să citeşti prima afirmaţie. Apoi, închide ochii şi *concentrează-te* pe acea afirmaţie. Repetă-ţi-o încet de trei ori, permiţându-ţi să simţi că acea afirmaţie ar fi în întregime corectă. Poate vei dori să te imaginezi într-o situaţie în care chiar să gândeşti şi să crezi acea afirmaţie. Foloseşte-ţi toate simţurile pentru a experimenta situaţia.
4. Nu-ţi face griji dacă o afirmaţie nu ţi pare încă potrivită pentru tine. Gândeşte-te la asta doar ca la o practică răbdătoare pentru

crearea unui nou obicei mintal. Nu permite gândurilor negative sau pesimiste să te distragă sau să-ţi submineze progresul. Acceptă orice se întâmplă, fără pretenţii de perfecţiune. Dacă o afirmaţie nu te face să te simţi bine, treci la următoarea şi întoarce-te la ea mai târziu. Sau modific-o astfel încât să te simţi bine, păstrându-i mesajul pozitiv.

5. Repetă pasul trei pentru fiecare afirmaţie enumerată, întregul exerciţiu va dura în jur de douăzeci de minute.
6. Repetă această activitate zilnic, şase zile.
7. în fiecare zi, observă cum te simţi după această activitate. Mulţi constată că, odată cu practica, gândurile încep să fie din ce în ce mai plăcute, devenind un fel de prieteni de încredere. Gândurile care nu devin mai plăcute în şase zile este probabil să devină aşa când te vei întoarce la ele la sfârşitul programului.

### *Gândurile specifice stimei de sine*

1. Am o părere bună despre mine. Acesta e un lucru bun.
2. Mă accept pentru că îmi dau seama că reprezint mai mult decât slăbiciunile şi greşelile mele sau decât orice alt factor extern.
3. Criticile sunt un factor extern. Le examinez

pentru a găsi moduri de îmbunătăţire, fără să conchid că acele critici mă fac o persoană mai puţin valoroasă.

4. Pot să-mi critic propriul comportament fără să mă îndoiesc de valoarea mea ca fiinţă umană.

5. Observ şi mă bucur de fiecare semn al realizărilor sau al progresului, indiferent de cât de nesemnificativ îmi poate părea mie sau celorlalţi.

6. Mă bucur de realizările şi progresele pe care le au alţii, fără să conchid că ei sunt mai valoroşi decât mine.

7. în general, sunt capabil să trăiesc bine şi să investesc timpul, efortul, răbdarea, pregătirea şi atenţia necesare pentru a face asta.

8. Mă aştept ca ceilalţi să mă placa şi să mă respecte. Dacă ei nu o fac, este în regulă.

9. De obicei, pot câştiga încrederea şi afecţiunea oamenilor printr-un comportament sincer şi respectuos. Dacă nu se întâmplă aşa, este în regulă.

10. în general, demonstrez o judecată sănătoasă în relaţii şi la locul de muncă.

11. îi pot influenţa pe alţii cu idei bine argumentate, pe care le pot prezenta şi apăra în mod eficient.

12. îmi place să-i ajut pe ceilalţi să se simtă bine.

13. Mă bucur de provocările noi şi nu mă supăr când lucrurile nu merg bine chiar de la început.

14. Munca pe care o fac este, în general, de bună calitate şi mă aştept să fac multe lucruri valoroase în viitor.

15. Sunt conştient de punctele mele forte şi le respect.

16. Pot să râd de unele dintre lucrurile ridicole pe care le fac câteodată.

17. Pot să joc un rol important în viaţa oamenilor prin contribuţia mea.

18. îmi face plăcere să-i fac pe ceilalţi mai fericiţi şi mă bucur de timpul petrecut împreună cu ei.

19. Mă consider o persoană valoroasă.

20. îmi place să fiu un portret „într-un singur exemplar”. Mă bucur să fiu unic.

21. Mă plac fără să mă compar cu alţii.

22. înlăuntrul meu, am sentimente de stabilitate şi de siguranţă pentru că îmi apreciez corect valoarea intrinsecă.

# CAPITOLUL 9

# O privire de ansamblu asupra valorii umane necondiţionate

Până acum, am explorat câteva idei şi abilităţi foarte importante legate de prima etapă a construirii stimei de sine – valoarea umană necondiţionată. întrucât ideile şi abilităţile viitoare se vor construi pe aceşti piloni, este important să facem o pauză şi să recapitulăm ceea ce am învăţat până acum.

## Trei idei importante

1. Fiecare persoană are o valoare egală, infinită şi neschimbătoare, valoare cu care se naşte.

2. Esenţa sinelui nu trebuie confundată cu factorii externi. Factorii externi pot acoperi esenţa, sau o pot ajuta să strălucească, dar valoarea esenţei sinelui este constantă (adică, infinită).

3. Oamenii îşi exprimă valoarea prin mijloace şi comportamente unice, dar fiecare persoană, în esenţa sa, este întreagă, având toate calităţile necesare încă din stadiul embrionar.

## Patru abilităţi învăţate

1. înlocuieşte gândurile negative, care atacă şinele (adică, distorsiunile).
2. Foloseşte abordarea „Deşi... *totuşi”.*
3. Respectă-ţi valoarea intrinsecă.
4. Creează-ţi obiceiul gândurilor autoapreciative.

## Rezumat general

îţi este de ajutor să consolidezi ideile şi abilităţile pe care le-ai învăţat în capitolele anterioare. Aşadar, te rog acordă-ţi câteva momente pentru a completa afirmaţiile următoare. Poate vei dori, mai întâi, să te întorci la paginile anterioare pentru a revedea ceea ce am făcut.

- Ideile care au avut cea mai mare însemnătate pentru mine sunt...
- Abilităţile pe care mi-aş dori cel mai mult să mi le amintesc sunt...

Sunt întotdeauna recunoscător pentru felul în care universul oferă momente de clarificare şi revelaţii interioare. Mesajul următor, scris de sufrageta americană Elizabeth Cady Stanton, era afişat într-un han (cu cazare şi mic dejun inclus):

M-am gândit că primele lucruri care trebuiau făcute pentru a fi egală cu băieţii era să fiu

educată şi să fiu curajoasă. Aşa că am decis să studiez limba greacă şi să învăţ să călăresc.

Proprietara hanului, o femeie minunată, pasionată de călărie, m-a observat citind mesajul şi a spus: „Nu-i aşa că este un citat minunat?” Eu am răspuns: „Da, l-am notat. Dar mă face să mă simt cumva stânjenit.” Ea continuă: „De ce? Eu iubesc felul în care călăritul îmi dă o senzaţie de control.”

I-am zis: „Sunt de acord. Este un lucru bun să fii învăţat şi curajos. Dar sensul implicit al propoziţiei este total greşit, acela că cineva trebuie să facă ceva pentru a fi egal (adică, de valoare egală) cu altcineva. Este bine să faci aceste lucruri pentru că ele aduc satisfacţie, nu pentru a fi egal cu vreo altă fiinţă. Suntem deja aşa.”

# FACTORUL II

## Trăirea iubirii necondiţionate

# CAPITOLUL 10
# Fundamentele iubirii necondiţionate

Mai devreme am pus întrebarea: cum îşi poate construi cineva stima de sine în absenţa antecedentelor parentale? Până acum, am explorat prima etapă, sau factor, numită valoare necondiţionată. Acest factor se bazează pe recunoaşterea corectă a valorii intrinseci. Aşadar, el este legat de cogniţie, sau de intelect.

Factorul al II-lea, iubirea necondiţionată, este o etapă frumoasă şi extrem de puternică care se referă, în primul rând, la emoţii. în timp ce Factorul I se referă, în special, la partea *realistă* a definiţiei stimei de sine, Factorul al II-lea are legătură, mai ales, cu partea *apreciativă* a definiţiei. Haideţi să ne îndreptăm acum atenţia către acest factor.

Spre deosebire de valoarea necondiţionată, un concept la care cineva se gândeşte, iubirea este ceva ce trăieşti. Deşi filozofii o analizează raţional, oamenii o recunosc atunci când o

întâlnesc. Ai cunoscut vreodată pe cineva care să nu fi făcut asta?

Când Maica Tereza avea grijă de oameni, nu conta că era un bărbat pe moarte din Calcutta sau un copil suferind de

paralizie spastică din Liban, ceva fascinant se întâmpla. în momentul în care ei o priveau în ochi şi simţeau iubirea sinceră dăruită lor, nu-şi mai puteau lua privirea de la ea. Erau mai calmi şi înfăţişarea lor devenea mai blândă. Au gândit ei cumva: „Hmmm... să vedem, asta este o dragoste spirituală, erotică sau filială?" Nu. Au recunoscut, pur şi simplu, iubirea şi au răspuns la ea. Ei au simţit-o, din felul în care ea s-a uitat la ei, le-a vorbit şi i-a atins (Petrie şi Petrie, 1986).

## Principii de bază

1. Fiecare persoană a fost creată să iubească şi să fie iubită, aşa cum Maica Tereza ne-a făcut să conştientizăm (Petrie şi Petrie, 1986).

2. Fiecare are nevoie de confirmare (adică, de iubire) pentru a se *simţi* o persoană valoroasă. Cu alte cuvinte, toţi au nevoie de o sursă care să confirme faptul că sunt iubiţi, acceptaţi şi valoroşi. Aşa cum a spus psihologul Abraham Maslow (1968): „Nevoia de iubire caracterizează fiecare fiinţă umană care s-a născut... Sănătatea psihologică este posibilă doar dacă esenţa sinelui... este... acceptată, iubită şi respectată." Aşadar, iubirea este importantă. Dacă nu ai primit-o de la ceilalţi, este bine să ţi-o oferi tu însuţi.

## Ce este iubirea?

Este util să înţelegem clar natura iubirii, care constituie al doilea factor al stimei de sine şi o

importantă etapă a construirii acesteia. Iubirea este:

1. Un *sentiment* pe care îl *trăieşti.* O persoană îl recunoaşte atunci când îl întâlneşte.

2. O *atitudine.* Iubirea doreşte mereu tot ceea ce este mai bun pentru persoana iubită. (Te rog, reţine: Iubirea pentru ceilalţi şi iubirea de sine nu se exclud reciproc. în mod ideal, atitudinea iubitoare le cuprinde pe amândouă.)

3. O *decizie* şi un angajament pe care le susţii în fiecare zi. Uneori „ţi le impui", chiar dacă, în unele momente, nu ţi-e uşor.

4. O *abilitate* care este cultivată.

Unii presupun, în mod greşit, că dragostea – şi sentimentele aferente precum aprecierea, acceptarea şi afecţiunea – sunt doar simţăminte pe care fie le avem, fie nu. Deşi oricine le poate recunoaşte şi le poate răspunde, a iubi este ceva ce învăţăm.

Prezentatorul de televiziune, dl Fred Rogers, manifestă iubirea necondiţionată zilnic când le spune copiilor: „Vă plac exact aşa cum sunteţi." El fredonează următorul cântec (Rogers, 1970). Fii atent la mesajele de separare a valorii intrinseci de factorii externi şi la mesajul ce transmite o părere bună despre şinele esenţial:

îmi place de tine,

Nu de lucrurile pe care le porţi,
Nu de felul în care îţi aranjezi părul -
Ci de tine îmi place,
De felul cum eşti acum,
De felul tău de a fi în interior -
Nu de lucrurile care te ascund.

Dl Rogers a fost un copil bolnăvicios, care în timpul sezonului alergiilor era prizonier în singura cameră cu aer condiţionat din casa lui. La vârsta de opt ani, Fred a vizitat ferma bunicului său. El s-a distrat căţărându-se pe zidurile de piatră ale fermei. După aceea, bunicul lui i-a spus: „Fred, tu faci ca această zi să fie specială prin faptul că eşti tu însuţi. Ţine minte, există o singură persoană ca tine în toată lumea şi eu te îndrăgesc exact aşa cum eşti tu.” (Sha- rapan, 1992).

Această istorisire demonstrează că fiecare dintre noi ne sprijinim pe umerii celor care au trăit înaintea noastră şi că *iubirea necondiţionată se învaţă.*

## Două povestiri despre iubire

Este mai uşor să recunoşti iubirea decât să o defineşti. Următoarele două povestiri evocă iubirea într-un mod foarte frumos.

### *Iubirea găseşte o cale*

Când Bernie Meyers, în vârstă de 70 de ani, din

oraşul Wilmette, statul Illinois, a murit subit din cauza unei forme de cancer, nepoata lui în vârstă de 10 ani, Sarah Meyers, nu a avut şansa de a-şi lua rămas-bun de la el. Săptămâni întregi, Sarah nu a vorbit despre sentimentele ei. Dar, într-o zi, ea s-a întors de la ziua de naştere a unei prietene cu un balon cu heliu roşu aprins. „Ea a intrat în casă", îşi aminteşte mama ei, „aducând balonul, dar şi un plic pentru bunicul Bernie, aflat în Cer acolo Sus."

Plicul conţinea o scrisoare în care Sarah îi spunea bunicului ei că îl iubea şi spera cumva ca el să o poată auzi. Sarah a scris adresa ei pe plic, a legat plicul de balon şi i-a dat drumul. „Balonul părea aşa fragil", îşi aminteşte mama ei. „Nu credeam că va reuşi să treacă de copaci. Dar a trecut."

Au trecut două luni. într-o zi, a sosit o scrisoare adresată „Familiei lui Sarah Meyers" şi avea un timbru poştal specific oraşului York, din statul Pennsylvania.

> Dragă Sarah, Familie şi Prieteni: Scrisoarea ta către bunicul Bernie Meyers pare că a ajuns la destinaţie şi că a fost citită de el. Am înţeles că ei nu pot păstra lucruri materiale acolo sus, aşa că au trimis-o înapoi pe Pământ. Ei păstrează doar gânduri, amintiri, dragoste şi lucruri de genul acesta. Sarah, mereu când te gândeşti la bunicul tău, el ştie şi este foarte aproape de tine prin dragostea lui covârşitoare. Cu sinceritate, DonKopp (şi el bunic).

Kopp, un funcţionar pensionat, în vârstă de 63 de ani, găsise scrisoarea şi balonul aproape dezumflat în timp ce vâna în nord-estul statului Pennsylvania – la aproape 960 de kilometri de oraşul Wilmette. Balonul zburase peste cel puţin trei state şi unul dintre Marile Lacuri înainte să apuce să se odihnească pe un arbust de coacăz.

„Deşi mi-a luat câteva zile să mă gândesc ce să spun", notează Kopp, „era important pentru mine să îi scriu lui Sarah."
Sarah a zis: „Voiam doar să am cumva veşti de la bunicul, într-un fel, acum cred că *am primit* veşti de la el."

Bob Greene, în *Chicago Tribune* (1990)

***învăţând despre iubire: O poveste despre Maica Tereza***

Mama mea obişnuia să fie foarte ocupată toată ziua, dar de îndată ce se lăsa seara, se grăbea să termine pentru a-l aştepta pe tatăl meu. La vremea aceea, noi nu înţelegeam, obişnuiam să râdem; aveam obiceiul de a o tachina, dar acum îmi amintesc ce iubire imensă, delicată nutrea pentru el. Nu conta ce se întâmplase în ziua respectivă; ea era pregătită cu un zâmbet să-l întâmpine (Hunt, 1987).

## Izvoarele iubirii

Cel puţin trei surse susţin trăirea iubirii: părinţii, şinele şi persoanele importante din viaţa

fiecăruia. Teologii adaugă o a patra sursă esenţială – iubirea divină. Majoritatea teologilor susţin că iubirea lui Dumnezeu este necondiţionată, un dar al graţiei divine, mereu accesibilă şi, totodată, cea mai sigură bază pentru dezvoltare. Acest fundament spiritual poate fi foarte folositor, deşi scopul acestei cărţi este departe de a fi explorarea completă a iubirii lui Dumnezeu.

### *Părinţii*

Părinţii sunt un izvor ideal de iubire necondiţionată. Deşi este bine dacă ai primit iubire necondiţionată de la ai tăi, părinţii sunt oameni falibili, care iubesc în mod imperfect. Niciun copil nu a primit vreodată iubire necondiţionată perfectă de la părinţii săi. Nu are rost să pierzi timpul tânjind după iubirea de care nu ai avut parte în trecut. Aşa cum am discutat mai devreme în carte, învinovăţirea te ţine blocat în trecut şi îţi amplifică sentimentele de victimă neajutorată.

### *Şinele*

Dacă cineva nu a primit iubire de la ceilalţi, ea îşi poate pune întrebarea: „Cum aş putea să-mi ofer iubirea de care am nevoie ca să înfloresc?” O persoană îşi poate oferi în multe feluri această iubire necesară, după cum vom vedea curând.

### *Persoanele importante*

Iubirea persoanelor importante, precum prieteni, soţi sau rude, este, în mod intenţionat, enumerată ca ultima sursă. Este plăcut să primeşti iubire din partea altora; totuşi, ca şi în cazul părinţilor, ceilalţi nu vor oferi niciodată iubire necondiţionată perfectă. Reacţia pe care o primim din partea celorlalţi este mai degrabă proiecţia a ceea ce cred ei despre ei înşişi decât reflecţia adevărată a valorii noastre intrinseci. Când oamenilor le lipseşte o opinie realistă, apreciativă despre sine, ei devin deseori dependenţi de relaţiile sociale. Adică, ei caută la alţii aprobarea sinelui lor esenţial, aprobare pe care ei înşişi nu şi-o acordă şi după care tânjesc disperaţi. Ei îi pot sufoca pe alţii şi îi pot extenua din punct de vedere emoţional. Când nesiguranţa lor îi îndepărtează pe oameni, respingerea este devastatoare pentru ei. Chiar dacă ei câştigă respectul celorlalţi, acesta este *altfel* de stimă, nu stimă de *sine.* Stima celorlalţi nu este un substitut pentru siguranţa interioară pe care ţi-o oferă stima de sine.

Aşadar, cursul prudent al acţiunii este să fii mai întâi responsabil pentru sursa iubirii pe care te poţi baza: această sursă eşti tu. înainte de a explora modalităţi de a dărui dragoste sănătoasă, haideţi să cercetăm câteva premise adiţionale importante cu privire la iubire.

## Premise adiţionale ale iubirii

Precum valoarea, iubirea trebuie să fie necondiţionată, de neclintit în faţa eşecurilor temporare şi independentă de autoevaluările zilnice. Cu alte cuvinte, o persoană îşi poate spune: „Deşi am avut o performanţă scăzută, eu tot mă iubesc."

Iubirea te face, de asemenea, să te *simţi* cineva. Nu te defineşte şi nici nu îţi poate oferi valoare. Doar te ajută să o conştientizezi, să o simţi şi să o apreciezi. Poate că îţi este cunoscută frumoasa melodie veche cântată de Mills Brothers (1983) – *Youre Nobody TUI Somebody Loves You {Eşti un nimeni până când cineva te iubeşte).* Fără lipsă de respect faţă de aceşti muzicieni talentaţi, ar fi fost mai bine dacă melodia s-ar fi numit – *Youre Always a Somebody, and Love Helps You Know It! {Eşti întotdeauna cineva, iar iubirea te ajută să descoperi asta!).*

în sfârşit, iubirea este fundamentul dezvoltării. Afirmaţia inversă este rar adevărată. Aşadar, performanţa şi rezultatele excelente nu umplu, de regulă, golul dureros produs de lipsa iubirii pentru şinele esenţial. Ted Turner, Gloria Steinhem şi astronautul Buzz Aldren sunt câteva exemple de oameni care au reuşit, în mod genial, să producă performanţe şi să aibă realizări deosebite, dar şi-au dat seama, mai târziu în timpul vieţii, că ceva lipsea în *interior.* Acel ceva este un sentiment veritabil de afecţiune pentru esenţa sinelui. Această afecţiune constituie atât

solul, cât şi climatul necesare pentru dezvoltarea oamenilor.

Mulţi autori au afirmat că oamenii nu îi pot iubi pe ceilalţi dacă nu se iubesc pe sine şi că nici măcar iubirea adevărată, matură, din partea celuilalt, nu poate să înlăture imaginea de sine negativă. Personal, eu mă întreb dacă aceasta nu este o afirmaţie exagerată. Eu cred că iubirea matură, autentică, pe care o primim de la ceilalţi, poate schimba, şi chiar schimbă, părerea unei persoane despre ea însăşi. Numai că un om nu poate să se bazeze mereu pe iubirea din partea celorlalţi. Şi dacă eşti suficient de norocos să o găseşti, nu există nicio *garanţie* că iubirea aceasta singură va schimba imaginea de sine negativă. Aşa că ne întoarcem la unica zonă asupra căreia o persoană îşi poate lua întreaga responsabilitate, şinele.

Părinţii doctorului Joseph Michelotti (1991) erau imigranţi dintr-o mică fermă italiană, au crescut şase copii, care au devenit doctori, avocaţi şi unul fizician. Au fost crescuţi cu mare dragoste. Mama lui, în special, părea că înţelege valoarea esenţei sinelui. Contemplând tabloul cu un portret preferat, ea spunea că atunci când mori „Dumnezeu îţi dă înapoi «cel mai bun sine» al tău... iată cum o să arăt când mă voi duce în rai.” I-a zis lui Joseph: „Nu trebuie să-mi cumperi un cadou de ziua mea. în loc de asta, scrie-mi o scrisoare despre tine. Povesteşte-mi despre viaţa ta. Te îngrijorează ceva? Eşti fericit?” în timpul

liceului, Joseph a încercat să-şi descurajeze părinţii să vină să-l vadă cântând în orchestra pregătită pentru spectacolul *The Music Man.* El se gândea că acest rol este neimportant. „Prostii", i-a răspuns mama lui. „Sigur că vom veni, şi vom veni pentru că eşti tu în spectacol." S-a dus întreaga familie. O iubire extraordinară, încurajare şi speranţe pentru o omenire mai bună... o formulă potrivită pentru construirea stimei de sine. Dacă nu ai primit aceste lucruri din partea oamenilor iubiţi, atunci este bine să ţi le oferi tu însuţi.

## Reflecţii asupra iubirii

înainte de a trece la următorul capitol, te rog acordă atenţie următoarelor reflecţii asupra iubirii ale Maicii Tereza şi ale actorului Henry Winkler:

*Fiecare persoană a fost creată să iubească şi să fie iubită.*

*Există o foame mai puternică decât foamea*
*pentru pâine...*
*foamea de iubire.*

*Lucruri mărunte cu mare iubire. Nu contează cât de mult*
*facem, ci cât de multă iubire punem în ceea ce facem.*
*Nu contează cât de mult dăruim, ci cât de multă iubire*
*punem în dăruire.*

Maica Tereza

*Prima responsabilitate a fiinţei umane*
*este să dea mâna cu ea însăşi.*

Henry Winkler

# CAPITOLUL 11

## Găseşte, iubeşte şi vindecă şinele esenţial

*Dacă nu ai avut părinţi iubitori, atunci mai bine ai fi învăţat să îţi fii părinte iubitor ţie însuţi.*

*Anonim*

Viaţa nu este despre piedestale şi putere. Viaţa este despre iubire. Aşa cum spunea Maica Tereza, fiecare persoană a fost creată pentru a iubi şi pentru a fi iubită. Iubirea este cea care vindecă cu adevărat, nu intelectul, deşi cogniţia susţine acest proces.

într-un sens, iubirea este fundaţia reducerii stresului, pentru că este temelia sănătăţii mintale şi a stimei de sine. Diminuarea stresului se referă, de fapt, la gestionarea vieţii. De obicei, te învaţă abilităţi care te ajută să faci faţă prezentului, dar, în mare parte, ignoră puterea vindecării trecutului astfel încât să ne putem bucura de prezent. Studiile recente (Pennebaker, 1997;

Borkovec, Wilkinson, Folensbee *et al.,* 1983) au arătat că dacă cineva scrie despre trecutul personal şi despre grijile din prezent îşi

îmbunătăţeşte enorm starea de spirit şi funcţionarea sistemului imunitar.

Au fost propuse diferite teorii pentru a explica aceste rezultate. Unii consideră că punerea pe hârtie a grijilor şi a traumelor reprimate te eliberează de ele şi le descătuşează, oferind o alinare semnificativă. Alţii cred că, prin scrierea despre probleme, oamenii câştigă detaşare, obiectivitate, perspectivă şi, câteodată, soluţii. Personal, eu cred că există un alt motiv: a scrie despre sentimente înseamnă recunoaşterea şi onorarea lor, ele fiind, de regulă, renegate de către oamenii copleşiţi de sentimentul ruşinii auto- sabotoare (adică, oameni care au o imagine negativă de sine). A scrie despre sentimentele tale este un mod de a te iubi.

## Iubirea vindecă copilul din interiorul nostru

înăuntrul fiecăruia dintre noi există o lumină... un nucleu al păcii, plenitudine, bucurie, bunătate, valoare intrinsecă şi sentimente/emoţii, care sunt pozitive şi ne definesc ca oameni. Acest nucleu interior este câteodată denumit metaforic „Copilul Lăuntric”. Copilul Lăuntric posedă, încă din stadiul embrionar, fiecare calitate necesară de care are nevoie, având în plus tendinţa înnăscută de a evolua şi a-şi desăvârşi părţile brute.

Totuşi, cu timpul, ne separăm de regulă – într-un fel sau altul – de Copilul Lăuntric. Noi înţelegem

foarte bine acest proces: abuz, abandon, critici şi/sau neglijarea interacţiunii cu imperfecţiunile şi alegerile personale. Acestea conduc oamenii la concluzia că ei sunt plini de defecte şi imperfecţi ca indivizi. Ei nu cred că *fac* greşeli, ci că ei înşişi *sunt* o greşeală, stricaţi în profunzime. Prin urmare, Copilul Lăuntric devine închistat, respins, negat, alungat sau detaşat. Aceasta este rădăcina imaginii de sine negative şi a comportamentelor induse de ruşinea autosabotoare, care sunt întâlnite în multe tulburări legate de stres.

Adevărul este că, în ciuda acestor lucruri, Copilul Lăuntric – deşi batjocorit, reprimat şi îndepărtat – supravieţuieşte intact. încă eşti copilul care ai fost odată (Leman şi Carlson, 1989). Ţelul nostru este vindecarea, integrarea, desăvârşirea şi reuniunea conştiinţei prezente cu nucleul nostru nativ. Tratamentul, destul de simplu, este iubirea. Poate că nu o numim iubire în limbajul de psihanalist de specialitate, dar este iubire. Iubirea vindecă şi oferă fundamentul pentru dezvoltare. Deşi adultul acţionează logic, Copilul Lăuntric tânjeşte după iubire şi continuă să sufere până când dorinţa îi este îndeplinită.

Adulţii înţeleg bine acest proces. într-unul dintre cursurile mele despre stres am discutat stilurile parentale şi cum relaţionează ele cu stresul. I-am întrebat pe studenţii mei dacă vreunul dintre ei a avut părinţi perfecţi. După câteva râsete, am întrebat dacă cineva a avut părinţi care să fie aproape perfecţi. Printre cei care răspund, există

de obicei o licărire de bucurie în ochii lor în timp ce povestesc cum sentimentele lor au fost exprimate şi respectate şi cum timpul şi afecţiunea le-au fost oferite necondiţionat, în general, aceşti studenţi se descurcă bine la şcoală şi în viaţă şi nu sunt indivizi nevrotici. Dimpotrivă, aceia a căror nevoie de iubire nu a fost încă satisfăcută sunt predispuşi să experimenteze nesiguranţa, efortul pentru supravieţuire fără bucurii, nevoia de acceptare socială, furia şi îngrijorarea în privinţa statutului lor.

## Experienţele terapeutice repară rănile timpurii

întrebare: „Poate adultul să vindece «golul din suflet» dacă dragostea a fost insuficientă de-a lungul dezvoltării sale?" Răspunsul este „Da". O abordare derivă din terapia alcoolismului şi a familiilor disfuncţionale. Aceasta foloseşte tehnica imageriei mintale, care pune accentul pe afect, corelat cu raţiune. Din moment ce mulţi oameni au un trecut imperfect, experienţele terapeutice pot clarifica trecutul astfel încât să putem merge mai departe (Alexander, 1932). Mai jos sunt instrucţiunile pentru două experienţe terapeutice, preluate din lucrările lui John Bradshaw (1988) şi ale lui Pam Levin (1988).

### *Experienţa Terapeutică Nr. 1: Găseşte şi iubeşte şinele esenţial*

Scopul acestui exerciţiu în cinci paşi este să

găseşti şi să-ţi iubeşti şinele esenţial sau Copilul Lăuntric.

1. Mai întâi, scrie numele celor mai apropiaţi prieteni ai tăi, membri de familie şi/sau persoane iubite; oameni cu care te simţi/te-ai simţit bine; oameni care te fac/ te-au făcut să te simţi afectuos, în siguranţă, acceptat, iubit. Identifică mai întâi cuplurile şi, pe urmă, fiecare individ (inclusiv prieteni, colegi, profesori).
2. Găseşte un loc unde să stai liniştit şi confortabil şi unde să nu fii deranjat pentru aproximativ 15 minute.
3. Inspiră adânc de două ori, rostind cuvintele „relaxea- ză-te” în timp ce expiri.
4. Imaginează-ţi că eşti copil, înconjurat de oameni iubitori. Aceştia pot fi oamenii dragi pe care i-ai identificat sau doi adulţi calzi, iubitori, un bărbat şi o femeie. îţi poţi imagina părinţi, aşa cum ţi-ai fi dorit să fie părinţii tăi în mod ideal. Poate că îţi închipui o imagine combinată de chipuri ale unor oameni pe care i-ai cunoscut şi iubit, care te-au făcut să te simţi cineva – o persoană valoroasă.
5. Copil fiind, aveai nevoie să auzi cuvintele care urmează. Imaginează-ţi că auzi afirmaţiile de mai jos alternativ, cu o voce de bărbat şi apoi cu o voce de femeie.
    - Suntem atât de bucuroşi că eşti aici.
    - Bine ai venit pe lume.

- Bine ai venit în familia noastră şi acasă.
- Suntem atât de bucuroşi că eşti băiat (sau fată).
- Eşti frumos/frumoasă.
- Toţi copiii noştri sunt frumoşi.
- Vrem să fim lângă tine, să te ţinem în braţe şi să te iubim.
- Câteodată vei simţi bucurie şi vei izbucni în râs, câteodată tristeţe şi durere şi furie şi îngrijorare. Aceste sentimente sunt în regulă din punctul nostru de vedere.
- Noi vom fi aici pentru tine.
- îţi vom oferi tot timpul de care ai nevoie pentru a-ţi îndeplini nevoile.
- Este în regulă să te abaţi din drum şi să te separi şi să explorezi şi să experimentezi.
- Noi nu te vom părăsi.

Imaginează-ţi că persoanele care rostesc aceste cuvinte te leagănă, te alintă, te privesc blând cu ochii plini de iubire, în timp ce tu răspunzi acestor sentimente.

încearcă să practici două zile consecutive acest exerciţiu de imaginaţie, înainte de a trece la următoarea experienţă terapeutică.

### *Experienţa Terapeutică Nr. 2: Regăsirea Copilului tău Lăuntric*

Din nou, găseşte-ţi un loc unde să poţi medita netulburat pentru cel puţin 15 minute. Relaxează-

te şi concentrează-te pe respiraţia ta pentru câteva minute. Fiind atent la respiraţia ta, fii conştient de aer în timp ce inspiri şi expiri. Observă diferenţa dintre aerul inspirat şi cel expirat. Concentrează-te pe diferenţă. Acum, imaginează-ţi următorul scenariu, folosind pronume masculine sau feminine, după caz:

Cobori un şir lung de scări. Coboară încet scările şi numără descrescător de la zece la unu. Când ajungi la capătul scărilor, întoarce-te spre stânga şi mergi înainte pe un coridor lung cu uşi în dreapta şi în stânga. Fiecare uşă are un simbol colorat pe ea. Când te uiţi spre capătul coridorului vezi un câmp energetic de lumină. Treci prin el şi întoarce-te în timp pe o stradă unde ai trăit până să împlineşti şapte ani. Mergi pe acea stradă până la casa în care ai locuit. Priveşte casa. Observă acoperişul, culoarea casei, ferestrele şi uşile. Vei vedea un copil ieşind pe uşa casei. Cum este îmbrăcat copilul? Ce culoare au pantofii copilului?

înaintează către copil. Spune-i că tu vii din viitor. Spu- ne-i că tu ştii mai bine decât oricine prin ce a trecut el. Suferinţa, abandonarea, ruşinea. Spune-i că dintre toţi oamenii pe care îi va cunoaşte vreodată, tu eşti singurul pe care nu îl va pierde niciodată. Acum întreabă-l dacă ar vrea să meargă acasă cu tine. Dacă nu, spune-i că îl vei vizita mâine. Dacă doreşte să meargă cu tine, ia-l de mână şi începeţi să vă îndepărtaţi. Simţi căldura şi bucuria acelei mâini micuţe şi a faptului că eşti

împreună cu acel copil, în timp ce te îndepărtezi, îi vezi pe mama şi pe tatăl tău ieşind pe verandă. Fă-le cu mâna un semn de rămas-bun. Uită-te peste umăr în timp ce continui să te îndepărtezi şi priveşte-ţi părinţii devenind tot mai mici până când dispar complet.

întoarce-te după colţ şi priveşte-ţi Puterea Supremă şi pe cei mai dragi prieteni aşteptându-te. îmbrăţişează-ţi toţi prietenii şi permite-i Puterii tale Supreme să-ţi intre în inimă. Priveşte-i pe toţi îmbrăţişând cu bucurie copilul, îmbrăţişează-ţi copilul şi simte cum te strânge cu căldură. Ţine-ţi copilul de mână şi lasă-l să se micşoreze până ajunge la fel ca mărimea mâinii tale. Sau, îmbrăţişează copilul şi simte cum se adânceşte în tine, umplându-te cu toată bucuria, speranţa şi potenţialul lui. Spune-i că îl vei păstra în inima ta astfel încât să îl poţi purta cu tine mereu. Promite-i că vă veţi întâlni cinci minute zilnic. Alege o oră exactă. Respectă-ţi promisiunea.

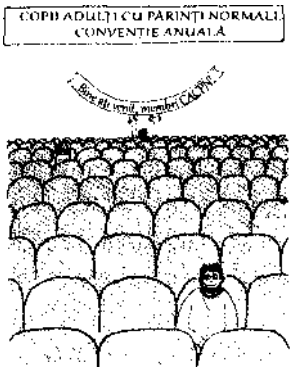
în continuare, imaginează-ţi că mergi către un loc frumos în aer liber. Stai în mijlocul acelui loc şi reflectează la experienţa pe care tocmai ai trăit-o. Găseşte un simţ al comuniunii cu tine însuţi, cu Puterea ta Supremă şi cu toate lucrurile care te înconjoară. Acum ridică-ţi privirea spre cer; priveşte norii albi purpurii formând cifra cinci. Priveşte cum cinci-ul devine patru, fii conştient de picioarele tale. Priveşte cum cifra patru devine trei, simte viaţa în stomacul tău şi în braţele tale.

Priveşte cum cifra trei devine un doi, simte viaţa în mâinile tale, pe faţa ta şi în întreg corpul tău. Să ştii că eşti pe punctul de a fi complet

conştient – faci toate lucrurile cu mintea complet trează. Priveşte cum cifra doi devine unu şi revino la realitate complet, amintindu-ţi această experienţă.

Dacă poţi, fa rost de o fotografie de-a ta de când erai mic, ca să-ţi reamintească de copilul ce trăieşte în tine. Fă acest exerciţiu de imaginaţie două zile consecutive.

îi rog deseori pe studenţi să găsească şi să vină la cursuri cu o fotografie veche de-a lor, pe care o aduc, de obicei, cu deosebită plăcere. îmi amintesc de un student în mod special, pe care nu prea îl înţelegeam şi nu-l plăceam. Era tăcut şi retras şi se uita în jos când îi vorbeai. Pe urmă, el a adus o fotografie. Era copil şi stătea alături de părinţii săi imigranţi. Avea privirea pură şi inocentă pe care numai un copil mic şi sensibil o poate avea. Din acel moment, am simţit o mare afecţiune pentru acel student şi l-am văzut cu alţi ochi, înţelegându-i şinele. Adevăratul sine, cel plăcut, se arată de obicei într-un copil, înainte ca factorii externi să-i acopere esenţa fiinţei. Pentru a ajunge la esenţa sinelui trebuie să ne reamintim că fiecare persoană este un miracol.

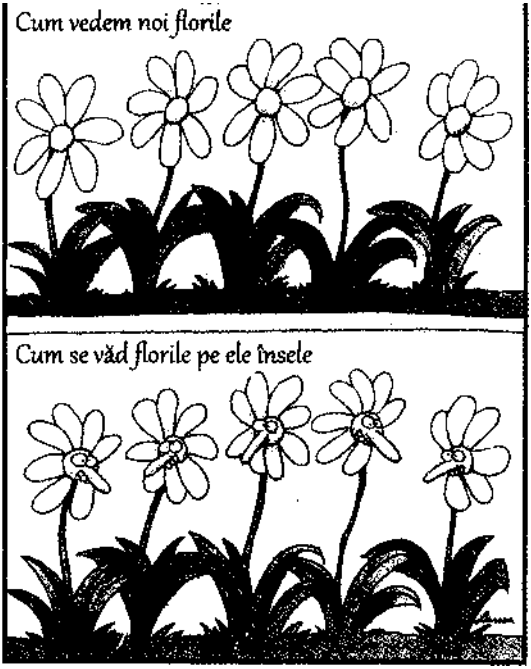


*Retipărit cu permisiunea lui Jennifer Berman. Copyright 1989, Jennifer Berman, P.O. Box 6614, Evanston, IL 60204.*

# CAPITOLUL 12
# Limbajul iubirii

Relaţiile de cuplu care rezistă în timp sunt caracterizate de apreciere, simpatie, respect şi acceptare. în relaţiile de cuplu sănătoase se pare că există gânduri nerostite precum: „Ştii, mi-am dat seama în urmă cu mult timp că nu eşti perfect, nu eşti chiar cum mă aşteptam. Aş putea râde împreună cu tine de unele dintre preferinţele şi ciudăţeniile tale, dar ştii că dincolo de umor se află o simpatie pură. Şi nu îţi voi vorbi vreodată cu dispreţ sau în derâdere." Această atmosferă respectuoasă le permite, în mod paradoxal, oamenilor să se schimbe şi să evolueze, dacă ei aleg să o facă. în mod similar, o atitudine de bunătate îndreptată spre sine încurajează şi susţine, de asemenea, dezvoltarea.

Am văzut cum un dialog interior negativ poate sabota dezoltarea şi capacitatea de a te bucura de viaţă. Abilităţile următoare întăresc decizia de a avea o gândire realistă şi blândă despre noi înşine.



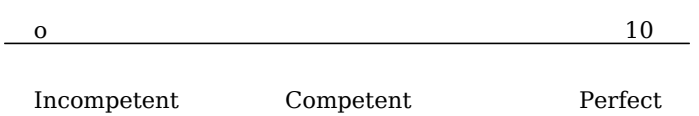

*Utilizat cu permisiunea THE FAR SIDE ©1984 FARWORKS, INC. Toate drepturile rezervate.*

## Descrieri amabile

Te consideri competent? Acestă întrebare te face să te gândeşti că: „Ei bine, competent înseamnă perfect competent. Cu siguranţă că nu sunt în totalitate competent. Aşadar, presupun că, de fapt, sunt incompetent?”

Acest exemplu de gândire de tipul „totul sau nimic” explică de ce este atât de dificil pentru mulţi oameni să aibă o părere bună despe ei înşişi. Desenat, procesul gândirii arată cam aşa:

în cazul acesta, competent se referă la a fi *perfect competent,* în timp ce incompetent înseamnă *fără nicio abilitate, total nepregătit.* în această gândire, dacă o persoană nu se află la valoarea 10, atunci ea trebuie să fie la 0. în capitolul 6, am propus o metodă de evaluare a comportamentului fără evaluarea sinelui. Acum, propun o altă metodă de a gândi despre sine, o metodă corectă şi blândă. Arată în felul următor:




Acest mod de gândire recunoaşte, în mod corect, partea de mijloc. Desigur, nimeni nu este perfect, ceea ce înseamnă desăvârşit şi fără greşeală. Totuşi, fiecare persoană este relativ competentă – competentă uneori şi în moduri unice, având un nivel diferit al competenţei într-un anume stadiu al dezvoltării. Conform acestui standard, fiecare persoană poate fi considerată competentă.

La capătul din stânga al liniei continue de mai jos se află o listă de etichetări negative. La capătul opus se află perfecţiunea. în mijloc, se află descrieri mai blânde, mai corecte, ale oamenilor.

Un *eşec* se referă la o persoană care se lasă învinsă fără să fi contribuit cu nimic sau fără să fi învăţat

ceva. De vreme ce oricine este încă viu învaţă în continuare şi este capabil să contribuie, atunci nu este nevoie să conchidem că acea persoană reprezintă un eşec. Dacă un succes se referă la cineva care învaţă, încearcă şi contribuie la un anumit nivel, atunci este realist ca toată lumea să se considere de succes. Acesta nu este un argument pentru complacere. Oamenii pot, în continuare, să ţintească spre excelenţă şi să facă tot ce pot mai bun, fără a cere perfecţiune.

| | | |
|---|---|---|
| Rata<br>t<br>Pros | învingător<br>Ucenic | Perfe |

Ca exerciţiu, adaugă câteva calităţi la lista de mai jos. în centru, scrie o descriere mai bună, mai corectă decât cuvântul din stânga.

| | |
|---|---|
| o | io |

Perfect

Idiot

Nulitate

Neimplicat

Antipatic

## Schimbarea canalelor de comunicare

Mai jos sunt scrise câteva Conversaţii Interioare autodi- structive şi comentarii negative pe care le facem şi la adresa altora. Un asemenea limbaj este răutăcios şi înjositor. Când observi că

gândeşti sau faci asemenea afirmaţii, este înţelept să-ţi spui imediat „Stop!” şi să schimbi canalele. *Schimbarea canalelor* înseamnă pur şi simplu să gândeşti şi să vorbeşti respectuos despre tine – în feluri care încurajează evoluţia şi construiesc stima de sine. Observă schimbarea emoţională care se petrece atunci când schimbi canalele.

| **Conversaţii Interioare autodistructive** | **Stop! Schimbă canalul** |
|---|---|
| Sunt doar/numai o/un___ (profesor, asistentă etc.). | Sunt o/un_____(profesor, asistentă etc.).<br>Sunt un_____onest, muncitor.<br>Mi se pare satisfăcător să fii un/o_____.<br>Caut să avansez. |
| Nu voi reuşi niciodată. | Succesul înseamnă exersarea efortului şi îndreptarea spre direcţia dorită. |
| Numai dacă aş_____. | Data viitoare voi_____ |
| Urăsc asta la mine! | Ce caracteristică interesantă!<br>Voi lucra la îmbunătăţirea |
| Probabil voi face praf asta. | Voi avea o părere şi mai bună despre mine pe măsură ce evoluez.<br>Nu îmi este teamă să încerc, pentru că valoarea mea vine din interior. |
| Sunt gras(ă). | Am o greutate mai mare decât normal. încerc să |

***Autoanaliză a limbajului autodistructiv. Un exerciţiu*** în următoarele două zile, încearcă să te surprinzi în timp ce spui comentarii autodistructive. Când faci asta, înlo- cuieşte-le cu

afirmaţii încurajatoare. Mergând la cursuri într-o zi, am observat o studentă din ultimul an la o masă de picnic, adâncită în gânduri în timp ce lucra la acest exerciţiu. M-am furişat în spatele ei şi i-am „înşfăcat" geanta. în timp ce mă îndepărtam, am spus suficient de tare încât să mă audă şi ea: „Ha! Asta a fost uşor. Sper că sunt mulţi bani în această geantă." Ea a râs şi s-a înroşit. Poate că a gândit în sinea ei: „Sunt aşa distrată... sunt pierdută în spaţiu." Mai târziu, mi-a arătat ce a scris: „Mă pot concentra bine în ciuda distragerilor precum furtişagurile de poşete." O atitudine cu adevărat iubitoare este o decizie pe care o luăm zilnic. Când alegem o atitudine iubitoare, sentimentele dorite apar şi ele până la urmă.

| **Conversaţii autodistructive** | **Interioare** | **Comentarii/ gânduri încurajatoare** |
|---|---|---|
| Prima zi | | |
| 1. | | |
| 2. | | |
| A doua zi | | |
| 1. | | |

# CAPITOLUL 13
# Opinia bună a celorlalţi

*Putem face inventare oneste, dar ascunse, ale punctelor noastre forte, de vreme ce, în privinţa lor, mulţi dintre noi sunt contabili necinstiţi şi avem nevoie de confirmarea „auditorilor externi”.*

*Neal A. Maxwell*

Este potrivit şi poate fi folositor, în acest moment, să rezumăm două idei-cheie despre iubire şi aprobarea celorlalţi.

1. Iubirea şi aprobarea celorlalţi nu echivalează cu stima de sine. Altfel, s-ar numi stima *altora* şi nu stimă de sine.

2. Totuşi, iubirea şi aprobarea celorlalţi pot ajuta la dezvoltarea stimei de sine.

Aşa cum criticile nu afectează stima de sine fără consimţământul tău, iubirea şi aprobarea nu vor construi stima de sine fără încuviinţarea ta. Nu zic asta ca să reduc importanţa intimităţii; este doar un mod de a spune că stima

de sine este doar atât: *stimă de sine.* Dacă o persoană te iubeşte şi te ajută să *simţi* că eşti cineva, acesta este un dar minunat pentru care ar trebui să fii recunoscător; totuşi, poţi să ai stimă de sine în absenţa relaţiilor intime. De exemplu, o văduvă care trăieşte singură poate avea stimă de sine.

întreabă-te: „Ce îmi place la mine? Ce trăsături, calităţi, abilităţi, contribuţii etc. apreciez eu?" Multora, în special celor cu stimă de sine scăzută şi celor fără exerciţiu, li se va părea dificil să răspundă la aceste întrebări.

în următorul capitol, vei face un inventar sincer al punctelor tale forte. Exerciţiul care urmează poate ajuta acest proces şi poate fi folosit drept pregătire. Acest exerciţiu presupune ca: (1) să poţi forma un grup restrâns de oameni care te cunosc şi care se ştiu suficient de bine unul pe celălalt şi (2) membrii grupului să fie dispuşi să-şi împărtăşească, în mod anonim, impresiile favorabile unul despre altul, în schimbul unei experienţe foarte plăcute. Exerciţiul va dura cam o oră, în funcţie de numărul oamenilor din grup.

## Cercul Darurilor Diferite. Un exerciţiu

Cuvintele aprobatoare şi apreciative din partea celorlalţi nu echivalează cu stima de sine. Totuşi, acceptarea unor opinii pozitive din partea celorlalţi şi examinarea acestora ne pot ajuta să

deschidem bine ochii şi să aflăm adevărul. Acest lucru poate conduce la formarea unui punct de vedere realist, apreciativ cu privire la sine şi la recunoaşterea propriilor înzestrări.

1. Staţi într-un cerc. între şase şi zece oameni este ideal, dar orice număr poate funcţiona. Fiecare persoană are un creion/stilou şi o foaie de hârtie.

2. Fiecare persoană îşi scrie numele cu litere mari în partea de sus a foii de hârtie.

3. La semnalul „Daţi”, fiecare dă foaia de hârtie persoanei din dreapta sa.

4. Cel care primeşte foaia începe să scrie trei lucruri pe care el le apreciază la persoana al cărei nume este trecut pe foaia de hârtie. Aceste lucruri pot include calităţi, puncte forte, caracteristici, contribuţii la ceva etc. De exemplu: „îmi place zâmbetul tău”; „îmi place felul în care apreciezi şi îmi atragi atenţia asupra frumuseţii naturii”; „Apreciez felul în care tu îţi exprimi recunoştinţa”; „Mă faci să mă simt...” etc. Scrie comentariile tale în diferite zone ale foii pentru ca nimeni să nu le identifice ca fiind ale tale.

5. Când toată lumea a terminat de scris trei lucruri apreciative, este dat semnalul „Gata, daţi”, la care fiecare înmânează foaia de hârtie persoanei din dreapta sa. Fiecare repetă pe urmă instrucţiunile de la pasul 4.

6. Continuaţi să treceţi foaia de la unul la altul până când foaia fiecărei persoane a fost completată de cel/ cea din stânga sa.

7în acest punct, fiecare persoană citeşte comentariile despre cel din dreapta sa. Fii atent, când tu eşti ascultătorul:

- Să te relaxezi.
- Să asculţi, să te bucuri de moment şi să laşi fiecare afirmaţie să se sedimenteze.
- Să le mulţumeşti oamenilor pentru faptul că s-au gândit să scrie comentarii bune despre tine.
- Să nu reduci importanţa complimentelor prin Conversaţii Interioare autodistructive (de exemplu: „Da, dar dacă ei ar şti”; „Ei sunt doar politicoşi” sau „Cu siguranţă i-am păcălit”). Dacă apar astfel de comentarii, spune-ţi: „Stop! Ceea ce se întâmplă aici este sănătos. Voi accepta posibilitatea că există mai mult sau mai puţin adevăr în aceste comentarii.”

Cercul Darurilor Diferite este un exerciţiu minunat pentru oameni de toate vârstele. Este o activitate grozavă pentru familii. Deseori, vei auzi comentarii precum: „Nu am ştiut vreodată că oamenii gândesc astfel de lucruri.” Sentimentele plăcute dintre membrii grupului se accentuează. Oamenilor le place să-şi păstreze foaia de hârtie şi să apeleze la ea când au nevoie de o ridicare a

moralului sau ca să-şi amintească punctele lor forte.

# CAPITOLUL 14

## Conştientizează şi acceptă calităţile

Stima de sine poate fi dezvoltată conştientizând cu precizie ceea ce este, în prezent, „bine" pentru sine. Pentru mulţi, acest lucru este dificil, pentru că obiceiul imaginii de sine negative face mai uşoară recunoaşterea a ceea ce e greşit. Deşi există timp şi beneficii pentru recunoaşterea defectelor şi a slăbiciunilor, când acestea devin punctul central – prin excluderea punctelor forte – stima de sine are de suferit.

Acest exerciţiu, deci, îţi oferă ocazia să practici conştientizarea şi întărirea calităţilor tale prin aprecierea lor. A face asta este un mod de a te iubi pe tine însuţi. Această abilitate se bazează pe cercetarea a trei canadieni, Gauthier, Pel- lerin şi Renaud (1983), a căror metodă a amplificat stima de sine a subiecţilor în doar câteva săptămâni.

Pentru încălzire, bifează dacă eşti câteodată, sau ai fost, în mod rezonabil:

- ☐ curat
- ☐ îndemânatic
- ☐ sigur pe sine
- ☐ apreciativ

□ respectuos sau
politicos
□ principial, etic

☐ educat (haide – dacă ai citit până aici, bifează asta)
☐ punctual
☐ entuziast, înflăcărat
☐ optimist
☐ cu umor, amuzant sau voios
☐ prietenos
☐ amabil
☐ loial, devotat
☐ demn de încredere
☐ încrezător, văzând ce e mai bun în alţii
☐ iubitor
☐ rezistent, puternic, energic
☐ hotărât, ferm, de neclintit
☐ răbdător
☐ raţional, rezonabil, logic
☐ intuitiv sau încrezător în propriile instincte
☐ creativ sau imaginativ
☐ milos, blând sau afectuos
☐ disciplinat
☐ persuasiv
☐ talentat
☐ binedispus
☐ sensibil sau compătimitor
☐ generos
☐ receptiv la frumuseţe sau natură
☐ muncitor
☐ responsabil, de încredere
☐ organizat, ordonat sau îngrijit
☐ o persoană care împarte cu alţii
☐ încurajator, măgulitor
☐ atractiv
☐ aranjat
☐ într-o formă fizică bună
☐ inteligent, perceptiv
☐ cooperant
☐ iertător sau capabil să treci peste greşeli şi slăbiciuni
☐ conciliant
☐ liniştit sau calm

- ☐ de succes
- ☐ deschis la minte
- ☐ cu tact
- ☐ spontan
- ☐ flexibil sau adaptabil
- ☐ plin de energie

O expresiv

- ☐ tandru
- ☐ graţios/elegant,

demn

- ☐ aventuros

Bifează cuvintele care descriu la ce eşti câteodată destul de bun:

☐ sociabil
☐ ascultător
☐ bucătar
☐ atlet
☐ faci curăţenie
☐ muncitor
☐ prieten
☐ muzician sau cântăreţ
☐ discipol
☐ lider sau antrenor
☐ organizator
☐ persoană cu putere de decizie
☐ consilier
☐ asistent
☐ „animatoare”, suporter
☐ fan
☐ corector de greşeli
☐ zâmbitor
☐ participant la dezbateri
☐ mediator
☐ povestitor
☐ redactezi scrisori
☐ gânditor
☐ solicitant
☐ model
☐ tovarăş
☐ îţi asumi critici
☐ îţi asumi riscuri
O te bucuri de hobby-uri bugetar
☐ membru de

Perfecţiunea nu era necesară pentru a bifa aceste categorii, întrucât *nimeni* nici nu face mereu toate aceste lucruri, nici nu le face perfect. Totuşi, dacă ai bifat câteva dintre acestea şi ai reuşit să-ţi menţii o sănătate mintală rezonabilă într-o lume foarte complexă, meriţi felicitări. Ţine minte, aceasta a fost doar încălzirea. Exerciţiul următor a fost considerat foarte eficient în construirea stimei de sine.

## Repetiţia cognitivă. Un exerciţiu

1. întocmeşte o listă cu zece afirmaţii pozitive

despre tine care sunt importante şi realiste/adevărate. Poţi dezvolta afirmaţiile din lista din paginile precedente, poţi crea propriile tale afirmaţii sau poţi să faci şi una, şi alta. Exemple pot fi: „Eu sunt un membru loial, responsabil al (familiei mele, echipei mele, clubului meu etc.)”; „Eu sunt curat, ordonat etc.”; „Eu sunt un ascultător concentrat”. Dacă menţionezi un rol la care te pricepi foarte bine, încearcă să adaugi caracteristicile personale specifice care explică de ce. De exemplu, în loc de a spune că un om este un bun jucător de fotbal, se poate adăuga că el analizează rapid situaţiile şi reacţionează decisiv. Rolurile se pot schimba (de exemplu, după o accidentare sau odată cu vârsta), dar caracterul şi trăsăturile de personalitate pot fi exprimate pentru mai multe roluri diferite.

2. Scrie zece afirmaţii pozitive în spaţiul oferit pe pagina următoare.

3. Găseşte un loc unde să fii relaxat, nederanjat, pentru 15-20 de minute. Pentru un minut sau două, meditează la o afirmaţie şi la dovezile ce vin în sprijinul corectitudinii ei. Repetă acest lucru pentru fiecare afirmaţie.

4. Repetă acest exerciţiu zilnic, zece zile. în fiecare zi, adaugă o afirmaţie adiţională în spaţiul oferit.

5. De mai multe ori în fiecare zi, uită-te la un lucru din listă, şi, cam două minute, gândeşte-te la dovezile exactităţii lui.

***Zece afirmaţii pozitive***

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

***Afirmaţii adiţionale***

1.
2.
3.
4.
5.
6.

8.

9.

10.

Dacă preferi, poţi scrie afirmaţiile pe cartonaşe şi le poţi purta cu tine. Unii oameni consideră că este mai uşor să umbli cu acestea la tine în timpul zilei.

Observă cum te simţi după ce exersezi această abilitate, care pune la încercare distorsiunea de tipul „totul sau nimic”: „Nu sunt bun de nimic”, înlocuind-o cu gânduri şi sentimente apreciative. Studenţilor le place în mod special acest exerciţiu. Comentariile făcute de ei de-a lungul anilor includ:

- Hei! Nu sunt atât de rău până la urmă.
- Am devenit din ce în ce mai bun prin practică. Nu am crezut afirmaţiile la început. Pe urmă, m-am trezit zâmbind în drum spre şcoală.
- Mă simt *motivat* să acţionez.
- Mă simt împăcat şi calm.
- Am învăţat că sunt mult mai bun decât consideram că sunt.

# CAPITOLUL 15
# Apreciază-ţi corpul

Corpul este un factor extern. El nu reprezintă esenţa sinelui. Corpul unei persoane nu este egal cu valoarea sa. Totuşi, corpul este o metaforă pentru esenţa sinelui prin faptul că modul în care îl simţim este deseori similar cu felul în care ne percepem esenţa sinelui.

Corpul, de exemplu, este un mijloc prin care putem primi şi experimenta iubirea. Ia în considerare sentimentul produs de o îmbrăţişare sau de o atingere tandră din partea cuiva care ţine la tine cu adevărat. Senzaţiile resimţite de trup sunt, de asemenea, percepute de şinele esenţial. Dacă o persoană îşi priveşte corpul în oglindă cu apreciere, este mai uşor să-şi perceapă şinele într-un mod similar. O atitudine respectuoasă, afectuoasă faţă de trup – reflectată în practicile sănătoase de viaţă – tinde să influenţeze pozitiv sentimentele unei persoane faţă de şinele esenţial.

Invers, dacă îţi tratezi necorespunzător sau umilitor corpul, acesta este ridiculizat, şi deseori,

prin extensie, aşa se simte şi şinele. Dacă o persoană gândeşte: „Mi-aş aprecia corpul dacă nu aş avea acel defect sau acel rid sau acea grăsime”, este probabil ca ea să pună condiţii dure

şi asupra iubirii sinelui. Dacă o persoană este dură cu imperfecţiunile fizice, se va raporta la fel şi faţă de şinele esenţial.

Totuşi, indiferent cât de negativ ajunge o persoană să-şi privească trupul, sau cât de negativ a fost tratat, şinele esenţial este încă intact, receptiv la iubirea vindecătoare, reconfortantă, fortifiantă.

în timp ce îţi dezvolţi aprecierea pentru trup, devine mai uşor să fii înţelegător cu propriul sine. Aşadar, acest exerciţiu te va ajuta să-ţi cultivi o apreciere completă pentru trup, indiferent care este starea sa actuală. Deşi poate anumite persoane din jurul tău ţi-au transmis mesaje dure, critice despre corpul tău, toată lumea poate învăţa sau reînvăţa să perceapă corpul în mod pozitiv.

## Măreţia corpului

în urma unei cariere strălucite de chirurg cardiolog, dr. Russell M. Nelson (1988) a sugerat: Ia în considerare locurile magnifice pe care le-ai văzut – un munte maiestuos, un cal puternic galopând graţios de-a lungul unei pajişti verzi, un zgârie-nor. Acum gândeşte-te la trupul magnific pe care îl vezi în oglindă, ignorând pentru moment orice imperfecţiuni. Cuvântul *magnific* derivă din două rădăcini de origine latină. *Magni* înseamnă „măreţ”; *facere* înseamnă „a face”. Aşadar, magnific, sau făcut cu măreţie, se aplică foarte bine corpului uman. Haideţi să începem să

apreciem câteva dintre minunile din cufărul fermecat care se numeşte trup.

### *De la concepere la maturitate*

La concepere, un spermatozoid şi un ovul se combină într-un fel care este doar parţial înţeles. Din această uniune se formează o singură celulă care se va multiplica de nenumărate ori în conformitate cu un cod genetic unic, imposibil de reprodus, care este moştenit – suma tuturor strămoşilor unei persoane. Celulele se multiplică conform acestui cod genetic care constă în şase miliarde de caractere din ADN. Deşi s-ar putea întinde pe lungimea corpului unui adult, acest cod genetic este spiralat în interiorul fiecărui nucleu celular până la o lungime de numai 1/63,5 metri. Curând după concepere, celulele produc peste 50 000 de proteine necesare vieţii. Deşi fiecare celulă conţine acelaşi material genetic pentru tot corpul şi s-ar putea transforma în orice fel de celulă din corp, celulele se specializează activând şi reprimând anumite gene. Aşadar, unele celule devin celule ale ochiului, altele devin celule ale inimii, iar altele devin vase de sânge sau nervi, care se constituie în locurile potrivite la momentul potrivit. De-a lungul vieţii, celulele corpului vor produce cinci tone de proteine. în fiecare zi, corpul ajuns la maturitate produce trei sute de miliarde de celule care menţin totalul corpului la şaptezeci şi cinci de trilioane de celule. Puse cap la cap, celulele corpului s-ar întinde pe o lungime de aproximativ 1 899 025 kilometri!

### *Sistemul circulator*

Inima aduce viaţă în fiecare celulă. Cântărind aproximativ 300 de grame, acest muşchi magnific pompează neobosit în jur de 11 000 de litri de sânge zilnic, pulsând cam de 2,5 miliatde de ori în decursul unei vieţi – un ritm care ar obosi alţi muşchi în câteva minute. De fapt, inima este alcătuită din două pompe una lângă alta. Una propulsează sângele suficient de puternic, încât să circule prin cele 125 000 de kilometri de vase de sânge din corp. Cealaltă trimite sânge către plămâni atât de lin, încât să nu deterioreze sacii alveolari pulmonari. Când sunt separate, celulele inimii bat în ritm diferit. Totuşi, împreună, ele bat la unison şi se sincronizează precum o superbă orchestră simfonică. Tehnologia nu poate reproduce rezistenţa inimii. Forţa sângelui transportat către aortă ar deteriora rapid conductele din metal, în timp ce valvele flexibile, subţiri ale inimii sunt mai puternice decât orice alt material făcut de mâna omului.

### *Uimitorul schelet*

Cele 206 oase din corp sunt mai puternice decât oţelul solid sau betonul armat. Spre deosebire de aceste materiale create de om, ele devin mai dense şi mai puternice odată cu ridicarea greutăţilor. Şaizeci şi opt de încheieturi lubri- fiate constant ne permit incredibila mişcare continuă. De exemplu, cele treizeci şi trei de vertebre ale şirei spinării, susţinute de patru sute de muşchi şi

o mie de ligamente, permit o varietate infinită de poziţii ale capului şi corpului. Sau gândeşte-te la vastele capacităţi ale mâinii – când strânge cu forţă capacul unui borcan sau înlătură delicat o aşchie. în ceea ce priveşte durabilitatea, precizia şi complexitatea, ştiinţa nu poate crea un duplicat al degetului mare, a cărui rotaţie necesită mii de mesaje de la creier. Mâna îşi întinde şi îşi îndoaie neobosită încheieturile degetelor – de douăzeci şi cinci de milioane de ori pe parcursul vieţii. Printr-o incredibilă utilizare a spaţiului, măduva osoasă produce 2,5 milioane de globule roşii în fiecare secundă, înlocuind o provizie de douăzeci şi cinci de trilioane de globule roşii – care legate una de alta s-ar întinde pe 49 890 de kilometri spre cer.

Meditează şi la rolul celor 650 de muşchi ai corpului. Un simplu pas pune în mişcare două sute de muşchi: patruzeci de muşchi ridică piciorul, în timp ce muşchii din spate menţin echilibrul, iar muşchii abdominali te împiedică să cazi pe spate.

### *Simţind lumea*

Iei o înghiţitură dintr-o băutură răcoritoare la o cafenea, stând la o masă pe trotuar. Simţi mirosurile mâncărurilor aburinde şi auzi sunetul oamenilor cuprinşi de conversaţii animate. Vezi flori multicolore, oameni plimbându-se, nori rostogolindu-se leneş şi simţi vântul pe faţă. în mai puţin de o clipire, circuitele neuronale complicate şi semnalele infinite din creier îţi permit să simţi lumea din jur. Hai să reflectăm la

minunile acestor capacităţi.

Ochii, urechile şi nasul sunt, cu adevărat, minuni miniaturale. Când te uiţi la tine în oglindă, vezi trei dimensiuni, deşi imaginea este în întregime plată. Mişcarea constantă a ochilor, echivalentă cu o plimbare de optzeci de kilometri pe zi, şi zeci de milioane de receptori din retină, care efectuează miliarde de calcule în fiecare secundă, fac ochiul mai sensibil şi mai valoros decât orice aparat de fotografiat. Spre deosebire de acesta, ochii se curăţă singuri.

Conversaţia deplasează timpanul la o distanţă egală cu diametrul unui atom de hidrogen. Cu toate acestea, urechile, deosebit de sensibile, ne permit să distingem voci individuale şi să ne întoarcem către sursa sunetului. Mai mult, urechile transmit creierului cel mai mic dezechilibru postural.

Comprimate într-o zonă mai mică decât un timbru poştal, fiecare nară are zece milioane de receptori olfactivi, permiţând creierului să deosebească şi să memoreze până la zece mii de mirosuri diferite.

Ţi-ai putea imagina un înveliş mai fin pentru corp decât pielea? Dedesubtul unui centimetru pătrat de piele (mărimea unghiei degetului mic) se află sute de terminaţii nervoase care detectează atingerea, temperatura şi durerea. Ca să nu mai menţionăm cele o sută de glande sudoripare care reglează temperatura şi numeroasele melanocite care protejează pielea de razele soarelui.

***Remarcabilele sisteme de apărare***

în fiecare moment, corpul uman se apără împotriva unei armate de invadatori puternici utilizând un sistem de apărare mai sofisticat decât al oricărei naţiuni. Pielea formează prima linie de protecţie. Alcătuirea sa sărată şi acidă omoară foarte mulţi microbi şi opreşte foarte multe alte impurităţi să intre în corp.

în fiecare zi, inhalăm peste opt metri cubi de aer, echivalentul unei camere mici pline cu aer, conţinând douăzeci de miliarde de particule străine. Nasul, căile respiratorii şi plămânii constituie un sistem remarcabil, care joacă rolul unui aparat de aer condiţionat şi ajută la reglarea umidităţii. Lizozimul din nas şi din gât distruge majoritatea bacteriilor şi a virusurilor. Mucusul blochează particulele din căile respiratorii şi milioane de fire mici de păr, numite cili, rotesc viguros mucusul înapoi în gât pentru ’ a fi înghiţit. Puternicul acid din stomac neutralizează microbii puternici, ceea ce explică de ce un copil poate bea apă dintr-o baltă şi, de obicei, rămâne sănătos. în nas, aerul inhalat este ţinut constant la 75-80% umiditate. în zilele friguroase, o cantitate suplimentară de sânge este trimisă spre nas pentru a încălzi aerul.

Acei microbi care scapă de la distrugere declanşează o remarcabilă agitaţie. Miliarde de globule albe ingerea- ză sau distrug fără încetare invadatorii care au pătruns în corp. Alte celule ale sistemului imunitar se multiplică şi stimulează

intrarea în acţiune a celulelor producătoare de anticorpi. (Un milion de anticorpi diferiţi pot fi produşi, fiecare corespunzător unui singur microb.) Când este nevoie, globulele albe pot declanşa febra, care ajută la înfrângerea invadatorilor, şi o pot opri când bătălia s-a terminat. învăţăturile bătăliei sunt păstrate, în timp ce sistemul imunitar ţine minte invadatorul şi modul de a se apăra împotriva lui în viitor.

în apropiere de tractul digestiv, care absoarbe nutrienţii necesari, se află ficatul. Pe lângă alte cinci sute de procese cruciale, acest organ vital procesează toţi nutrienţii absorbiţi de intestine şi neutralizează toxinele. De exemplu, în cele opt secunde cât îi ia să fie irigat de sânge, ficatul detoxifîcă în proporţie mare cofeina sau nicotină, care ar putea fi mortale dacă ar fi trimise direct spre inimă.

### *înţelepciunea corpului*

Creierul este cel care controlează miriadele de complexităţi ale corpului. Cântărind doar 1 360 de grame şi conţinând o sută de miliarde de celule nervoase, acest organ face ca până şi cel mai bun calculator să pară un aparat nefolositor. Din moment ce fiecare celulă nervoasă se poate conecta cu alte mii, fiecare la rândul ei conectându-se cu alte mii, flexibilitatea, complexitatea şi potenţialul creierului sunt cu adevărat impresionante.

Creierul, de exemplu, menţine interiorul corpului remarcabil de constant pentru a menţine viaţa. Dacă o persoană trăieşte în deşert la o temperatură de 48 de grade Celsius, creierul direcţionează mai mult sânge către piele pentru a elibera căldura şi a stimula transpiraţia. în zona arctică, sângele este deviat din piele către organele interne importante, în timp de tremuratul generează căldură. Dacă o persoană sângerează, apa este trimisă din ţesuturi în vasele de sânge şi vasele de sânge mai puţin importante se îngustează pentru a păstra o presiune arterială adecvată. în timp ce menţine echilibrul intern, creierul, de asemenea, ia decizii, rezolvă probleme, visează, recuperează amintiri stocate, recunoaşte feţe şi susţine o capacitate nelimitată de înţelepciune şi de manifestare a personalităţii.

### *Alte minuni ale corpului*

Gândeşte-te la cum converteşte corpul „firul de grâu care se unduieşte pe câmp" în „energia utilizată când fluturăm mâna" (Naţional Geographic Society, 1986) sau în ţesut viu – mai întâi, printr-o serie complexă de transformări în tractul digestiv şi, pe urmă, prin modificări şi mai complexe în interiorul celulelor.

Apreciază pentru un moment cele trei sute de milioane de alveole, sau saci cu aer, din plămâni, care schimbă oxigenul din aerul respirat cu dioxidul de carbon din celulele corpului nostru.

Răspândite pe o suprafaţă plană, aceste alveole ar acoperi aproape în întregime un teren de tenis.

Reflectează la abilitatea corpului de a se repara singur. Spre deosebire de un picior al unei mese sau de o conductă, vasele de sânge, pielea şi alte părţi ale corpului se pot repara singure.

Multe organe au un sistem de rezervă: doi ochi, doi rinichi, doi plămâni. Totuşi, singur, ficatul vital are o capacitate extraordinară de regenerare. Va funcţiona chiar dacă 80% din el este distrus sau îndepărtat şi se poate reconstrui singur în doar câteva luni până ajunge la mărimea iniţială. Contemplarea complexităţii şi a măreţiei corpului ne ajută, cu siguranţă, să ne privim trupurile cu respect. Haideţi acum să facem un exerciţiu care ne ajută, de asemenea, să ne preţuim aşa cum trebuie corpurile.

## Aprecierea corpului. Un exerciţiu

îţi dai seama că modul în care îţi priveşti corpul influenţează felul în care gândeşti despre şinele esenţial? Insista- rea asupra aspectelor negative este o distorsiune cognitivă care te face să fii concentrat pe gândurile negative. Ca rezultat, starea ta de spirit poate fi, în general, negativă, în mod similar, poţi rămâne concentrat pe aspectele cele mai negative ale corpului tău. Te-ai putea uita în oglindă şi concentra fix pe defecte sau pe trăsăturile mai puţin atrăgătoare. La fel, te-ai

putea concentra pe oboseală, boală sau pe o parte a corpului care nu funcţionează aşa bine. (Acest lucru nu sugerează că ar trebui să ignori oboseala, boala sau durerea. Mai degrabă, vorbim despre modul în care îţi percepi corpul în general.) în curând, dacă nu eşti atent, corpul ar putea fi perceput negativ în totalitatea lui.

Pentru a-ţi mări aprecierea faţă de corpul tău, practică următorul exerciţiu minimum patru zile.

Priveşte-ţi corpul direct sau într-o oglindă, de cel puţin şase ori în timpul zilei, şi observă cu apreciere ceva ce este în regulă la el. Câteodată, observă minunile care au fost descrise mai sus. Reflectează la miracolele din interiorul corpului. Ia în considerare pielea, organele senzoriale, mâinile, degetele sau o trăsătură pe care o consideri atractivă. Observă cu apreciere ceea *ce funcţionează.*

# CAPITOLUL 16

# Consolidează şi întăreşte aprecierea corpului

Exerciţiul care urmează a fost creat de un bine-cunoscut profesor al stimei de sine, Jack Canfîeld (1985), şi este o modalitate foarte eficientă de a întări obiceiul perceperii corpului cu apreciere. Exerciţiul durează cam treizeci de minute. Citeşte-l cu răbdare, sau roagă pe cineva să ţi-l citească fără grabă, într-un loc liniştit în care vei putea sta nederanjat. Practică acest exerciţiu o dată pe zi, pentru patru zile.

## O plimbare mintală către aprecierea corpului

Bine ai venit. Găseşte o poziţie confortabilă, stând într-un scaun ori lungit pe spate pe podea sau pe pat. la-ţi un moment ca să te simţi confortabil. Şi fii conştient de corpul tău acum... Poate vei dori să-ţi întinzi anumite părţi ale corpului... braţele, picioarele, gâtul sau spatele... doar pentru a-ţi intensifica conştientizarea corpului tău. Şi, acum, începe să tragi câteva guri de aer adânci, lungi şi

lente... inspirând pe nas şi expirând pe gură, dacă te simţi în stare să faci asta. Şi continuă cu ritmul respiraţiei, lent şi adânc...

Acum, acordă-ţi câteva momente pentru a te concentra şi a-ţi aprecia corpul. Simţi aerul intrând şi ieşind din plămâni, aducându-ţi energia vieţii. Fii conştient de faptul că plămânii tăi continuă să respire, chiar şi atunci când tu nu eşti conştient de ei... inspirând şi expirând, toată ziua, toată noaptea, chiar şi atunci când dormi... inspirând oxigen, aer proaspăt pur, expirând tot ce e nefolositor, curăţând şi restabilind în întregul corp un flux constant de aer... precum oceanul, precum valul care se formează şi se sparge de ţărm. Aşadar, chiar acum, trimite o frumoasă şi radiantă lumină albă şi iubire către plămânii tăi şi realizează că, de când ai respirat pentru prima dată, plămânii tăi au fost alături de tine. Indiferent ce facem, ei continuă să respire, pe durata întregii zile. Acum, devino conştient de diafragma ta, acel muşchi dedesubtul plămânilor care se mişcă în sus şi în jos şi le permite încontinuu plămânilor tăi să respire... şi trimite gânduri bune şi iubire către diafragma ta.

Acum fii conştient de inima ta. Simte-o şi apreciaz-o. Inima ta este un miracol viu. Ea continuă să bată neîncetat, fără să ceară nimic în schimb, un muşchi neobosit care continuă să te servească constant... trimiţând nutrienţi vitali prin fiecare celulă a corpului tău. Ce instrument frumos şi puternic! Zilnic, inima ta bate. Aşa că priveşte-ţi inima înconjurată de lumină şi căldură şi spune-i încet: „Te iubesc şi te apreciez.”

Devino conştient acum de sângele tău, care este

pompat de la inimă spre organe. El este râul vieţii pentru corpul tău. Milioane peste milioane de celule sangvine... roşii şi albe... substanţe anticoagulante şi anticorpi... călătorind prin sistemul tău circulator, luptând împotriva bolilor, oferindu-ţi imunitate şi vindecare... aducând oxigen din plămâni către fiecare celulă din corpul tău... de la degetele de la picioare şi până la părul tău. Simte fluxul sangvin prin venele şi arterele tale... şi înconjoară toate aceste vene şi artere cu lumină. Priveşte-le dansând în sistemul circulator ca şi cum ar aduce bucurie şi iubire fiecărei celule.

Şi, acum, devino conştient de pieptul tău şi de cutia toracică. îl poţi simţi mişcându-se când respiri... Cutia toracică îţi protejează toate organele din corp... îţi protejează inima şi plămânii... ţinându-le în siguranţă. Aşadar, simte-te liber să trimiţi iubire şi lumină către acele oase care formează cutia toracică. Pe urmă, fii conştient de stomacul şi intestinele tale şi de rinichi şi de ficat. Toate organele corpului tău care aduc şi digeră mâncarea şi oferă substanţe nutritive corpului... echilibrând şi purificând sângele... rinichii tăi şi vezica urinară. Priveşte-ţi întregul corp de la gât până la şolduri înconjurat şi plin de lumină.

Mai departe, fii conştient de picioarele tale... care te ajută să mergi, să alergi, să dansezi şi să sari. Acestea îţi permit să stai drept în lume, să te mişti înainte şi să alergi până rămâi fără aer, dar plin

de energie. Dă-ţi voie să-ţi apreciezi picioarele şi să le simţi înconjurate de o lumină strălucitoare. Şi priveşte-ţi toţi muşchii şi oasele picioarelor cum radiază de lumină strălucitoare... şi spune-le picioarelor tale: „Vă iubesc, picioare, şi apreciez tot efortul pe care-l faceţi.” Pe urmă, devino conştient de tălpile tale. Ele îţi permit să stai în echilibru în timp ce te plimbi prin lume. Ele îţi permit să te urci şi să fugi... şi te sprijină în fiecare zi... aşadar, mulţumeşte-le tălpilor tale pentru că te ajută şi te sprijină oricând ai nevoie.

Pe urmă, devino conştient de braţele tale. Şi acestea sunt miracole. Şi mâinile tale. Gândeşte-te la toate lucrurile pe care le poţi face mulţumită braţelor şi mâinilor tale. Poţi să scrii şi să tastezi... poţi să te întinzi şi să atingi lucruri. Poţi apuca lucruri şi le poţi folosi. Poţi duce mâncarea la gură. Poţi pune deoparte lucrurile pe care nu le vrei. Te poţi scărpina, poţi răsfoi paginile unei cărţi, poţi găti, conduce maşina, poţi face masaj cuiva, poţi gâdila pe cineva, te poţi apăra sau poţi îmbăţişa pe oricine doreşti. Poţi comunica şi stabili un contact cu lumea din jurul tău şi cu alte persoane. Aşadar, priveşte-ţi braţele şi mâinile înconjurate de lumină şi trimite-le iubirea ta.

Pe urmă, permite-ţi să simţi recunoştinţă pentru faptul că ai un corp, unul pe care îl poţi folosi în fiecare zi pentru a avea experienţele pe care vrei să le ai, un trup care evoluează şi de la care ai multe de învăţat.

Mai departe, devino conştient de coloana vertebrală, care îţi permite să stai drept... şi oferă o structură întregului tău corp... şi asigură protecţie nervilor tăi care pleacă din creier în jos pe şira spinării şi în restul corpului tău. Acum vezi o lumină aurie plutind de-a lungul şirei spinării, de la baza ei până la pelvis... plutind pe fiecare vertebră în parte, mişcându-se de-a lungul coloanei până spre gâtul tău... către capătul ei superior, acolo unde începe craniul. .. şi lasă această lumină aurie să-ţi pătrundă în creier.

Fii conştient de corzile vocale din gâtul tău... ele îţi permit să vorbeşti, să fii auzit, să comunici, să fii înţeles şi să cânţi, să te rogi, să ţipi şi să strigi de încântare şi nerăbdare... să-ţi exprimi sentimentele, să plângi şi să-ţi împărtăşeşti cele mai profunde gânduri şi visuri.

Pe urmă, conştientizează-ţi emisfera stângă, partea care analizează şi calculează, care rezolvă problemele şi face planuri de viitor, care estimează şi judecă, deduce şi induce... permite-ţi doar să apreciezi ceea ce intelectul îţi oferă... şi priveşte-ţi lobul stâng al creierului invadat total de lumina aurie şi albă... şi steluţe sclipitoare, şi priveşte acea lumină albă curată şi trezeşte şi iubeşte şi ai grijă de acea parte a creierului tău... şi, pe urmă, lasă acea lumină să curgă de-a lungul corpului calos din partea stângă a creierului spre cea dreaptă... partea care îţi permite să simţi, să ai emoţii, să fii intuitiv, să visezi... să ai reverii şi să vizualizezi, să creezi şi să te conectezi cu

înţelepciunea din tine... partea creierului tău care îţi permite să scrii poezii şi să desenezi... şi să apreciezi arta şi muzica. Priveşte acea zonă a creierului invadată de lumină albă şi aurie.

Pe urmă, simte acea lumină curgând în jos prin nervi spre ochii tăi... şi priveşte şi simte-ţi ochii plini de acea lumină şi observă frumuseţea pe care ochii tăi îţi permit să o percepi: florile şi apusul de soare şi oamenii frumoşi... toate lucrurile pe care ai fost în stare să le apreciezi cu ajutorul ochilor tăi.

Şi, pe urmăj conştientizează-ţi nasul. Acesta îţi permite să miroşi, să respiri şi să experimentezi... toate aromele şi gusturile minunate din viaţa ta... mirosul frumos al florilor şi esenţa tuturor mâncărurilor pe care adori să le mănânci.

Acum, conştientizează-ţi urechile... ele îţi permit să asculţi muzica, să asculţi vântul, sunetul plăcii de surf în ocean şi ciripitul păsărilor... şi să auzi cuvintele „Te iubesc”... şi să porţi discuţii şi să asculţi ideile altuia, să reuşeşti să înţelegi.

Şi, acum, simte fiecare parte din tine, din cap şi până la picioare, înconjurată şi invadată de propria ta iubire şi lumină... Şi, acum, acordă-ţi un moment şi cere-i scuze corpului tău pentru tot ce poate i-ai făcut... pentru momentele în care nu ai fost blând cu el şi pentru cele în care nu l-ai tratat cu iubire... pentru momentele în care nu l-ai ascultat... pentru momentele în care ai pus prea multă mâncare, alcool sau droguri în el... pentru

momentele în care ai fost prea ocupat ca să mănânci, prea ocupat ca să faci mişcare fizică... prea ocupat pentru un masaj sau o baie fierbinte... şi pentru toate momentele în care corpul tău ar fi vrut să fie îmbrăţişat sau atins şi tu l-ai reţinut.

Şi, încă o dată, simte-ţi corpul... şi priveşte-te înconjurat de lumină... Şi, acum, lasă acea lumină să înceapă să se extindă din corpul tău... către lume... să se extindă, invadând spaţiul din jurul tău.

Acum, începe să aduci lent acea lumină înapoi în tine, foarte lent, înapoi în corpul tău, în tine... şi simte că trăieşti aici, acum, plin de lumină şi plin de iubire şi apreciere pentru corpul tău... Şi când eşti gata, poţi să începi să te întinzi şi să te simţi conştient şi plin de viaţă în fiecare părticică a corpului... Şi când eşti gata, poţi începe să te ridici uşor şi să te readaptezi la camera în care eşti, deschizându-ţi ochii, acordându-ţi cât timp ai nevoie pentru a face această tranziţie.

### *Practica amplifică afectele*

Acest exerciţiu poate fi destul de puternic şi eficienţa lui sporeşte deseori odată cu repetarea lui. Pe măsură ce o persoană se relaxează şi îl practică, pot apărea sentimente

utile şi revelaţii interioare. Deşi sentimentele trăite sunt de obicei destul de plăcute, aceasta nu este o regulă. De exemplu, o studentă a început să plângă prima dată când a făcut acest exerciţiu, în special când a încercat să-şi aprecieze picioarele. Ea şi-a dorit, ca tânără adolescentă, să fie dansatoare, dar picioarele ei au suferit arsuri serioase într-un incendiu. Ea şi-a dat seama că era încă furioasă în legătură cu accidentul şi că şi-a urât picioarele de atunci. A hotărât să se elibereze de furie şi de sentimentele negative cu privire la corpul ei, iar la următoarea exersare a fost capabilă să se bucure enorm de moment. Aşadar, continuă să practici exerciţiul şi rezultatele se vor vedea în timp.

# CAPITOLUL 17

# Afirmarea iubirii şi a aprecierii de sine

Haideţi să ne îndreptăm atenţia direct către şinele esenţial şi să ţinem minte principiul conform căruia iubirea necondiţionată este necesară pentru sănătatea mintală şi pentru dezvoltare. *Necondiţionată* înseamnă că noi alegem să iubim chiar dacă există imperfecţiuni pe care nu ni le dorim.

Să luăm două persoane care sunt supraponderale. Jane se gândeşte: „Sunt grasă. Mă urăsc.” Mary se gândeşte: „Sunt cu adevărat bucuroasă să fiu eu. M-aş simţi şi mai bine şi m-aş bucura de viaţă şi mai mult dacă aş slăbi puţin.” Observă diferenţa dintre tonurile emoţionale ale lui Jane şi ale lui Mary. Care dintre ele e mai probabil să înceapă o dietă şi un plan de exerciţii fizice pentru a slăbi? Care dintre ele e mai probabil să atingă greutatea dorită fără tulburări emoţionale?

în capitolul 6, „Conştientizarea realităţii.

Abordarea de tipul «Deşi... totuşi»„, ai învăţat următoarele concepte-cheie:

1. Conştientizarea condiţiilor externe neplăcute fără condamnarea esenţei sinelui.

2. Oamenii care au o imagine de sine negativă tind să utilizeze gândurile de tipul „Pentru că... în consecinţă” (de exemplu, „Pentru că sunt grasă, în consecinţă mă urăsc”), care erodează stima de sine.

3. Abordarea „Deşi... totuşi” oferă un răspuns realist, optimist şi imediat în raport cu factorii externi neplăcuţi – un răspuns care întăreşte simţul valorii unei persoane prin separarea valorii intrinseci de factorii externi.

în acest capitol, devoltăm abordarea „Deşi... totuşi”, folosind formatul următor:

*Chiar dacă*_____,
*(un factor extern)*

*cu toate acestea*_____
*(o afirmaţie de iubire/apreciere)*

De exemplu: *„Chiar dacă* sunt supraponderală, *cu toate acestea* mă iubesc.”

Alte afirmaţii care pot continua după sintagma „cu toate acestea” sunt:

• Mă iubesc foarte mult.

• în interior, sunt foarte bucuros să fiu eu.

• în adâncul meu, mă plac şi mă apreciez cu adevărat.

O altă variantă foloseşte formatul *Este adevărat, dar*_____De exemplu: *„Este adevărat* că am

avut
Qperformanţă slabă astăzi, *dar* măjubesc." Te poţi gândi şi tu la propoziţii care îţi plac.

## „Chiar dacă... cu toate acestea"

*Practică cu un partener. Un exerciţiu*

Alege-ţi un partener. Roagă-ţi partenerul să spună orice afirmaţii negative îi vin în minte, fie adevărate, fie false, precum:

- Te urăsc!
- Eşti un ratat!
- Eşti aşa nătâng!
- De ce o dai mereu în bară?

La fiecare critică, lasă-ţi ego-ul deoparte şi răspunde cu o afirmaţie de tip „Chiar dacă... cu toate acestea", care exprimă iubire/apreciere pentru şinele esenţial. Din nou, probabil vei dori să-ţi foloseşti câteva dintre abilităţile terapiei cognitive sau ale limbajului iubirii. De exemplu, dacă cineva te cataloghează drept „un ratat", ai putea răspunde: „De fapt, sunt un om de succes care mai şi pierde câteodată. *Chiar dacă* uneori pierd, *cu toate acestea..."* Dacă cineva afirmă că mereu o dai în bară, poţi gândi: *„Chiar dacă* uneori o dau în bară, *cu toate acestea..."*

### *Iubirea de sine şi aprecierea. Un exerciţiu*

1. Pentru fiecare dintre următoarele şase zile,

selectează trei evenimente cu potenţialul de a eroda stima de sine (de exemplu, observi pungi sub ochi când te uiţi în oglindă; cineva te critică sau îţi pune o poreclă; ai o performanţă slabă; îţi aminteşti că o persoană pe care tu o iubeşti nu te iubeşte).

2. Ca răspuns la fiecare situaţie, alege o afirmaţie de tipul „Chiar dacă... cu toate acestea" care exprimă iubire/ apreciere. Pe urmă, descrie pe următoarea foaie de lucru evenimentul sau situaţia, afirmaţia folosită şi efectul asupra sentimentelor tale prin selectarea acestei afirmaţii şi repetarea ei către tine însuţi. Păstrarea unui jurnal scris consolidează abilitatea.

3. Acest exerciţiu îţi permite să trăieşti evenimentele dificile cu iubire necondiţionată. Această iubire este simţită ca un *sentiment;* încearcă să spui fiecare afirmaţie cu emoţie. îţi poţi ridica un pic bărbia şi poţi încerca să arborezi o expresie plăcută a feţei.

Ţine minte că iubirea este un sentiment. De asemenea, ea este o atitudine care doreşte bunăstare pentru o persoană în fiecare moment; în plus, este o decizie care este luată în fiecare zi. Aceasta este esenţa anagajamentului. Anagajamentul este intenţionat.

| Dată | Eveniment/ Situaţie | Afirmaţia folosită | Efectul |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 1.<br>2.<br>3. | | | |
| 1.<br>2.<br>3. | | | |
| 1.<br>2.<br>3. | | | |
| 1.<br>2.<br>3. | | | |
| 1.<br>2.<br>3. | | | |
| 1.<br>2.<br>3. | | | |

# CAPITOLUL 18

# Exerciţiu meditativ: „Prin ochii iubirii”

Acest exerciţiu este o modalitate plăcută de a te ajuta să te priveşti pe tine însuţi cu bucurie şi apreciere.

Mai întâi, găseşte un loc liniştit în care să te relaxezi nederanjat, fie stând întins, fie în şezut, pentru aproximativ zece minute.

După ce te-ai aşezat, imaginează-ţi că te afli în prezenţa unei fiinţe de foarte mare încredere şi foarte iubitoare – un prieten drag, o rudă dragă ţie, Dumnezeu sau o fiinţă imaginară. Această fiinţă te vede într-un mod realist şi foarte afectuos. Imaginează-ţi că te poţi vedea şi tu prin ochii acesteia – cu ochii iubirii. Ce este de apreciat? Priveşte cu atenţie până şi cel mai mic detaliu.

- Există ceva plăcut sau atrăgător din punct de vedere fizic?
- Observă toate trăsăturile plăcute de personalitate sau de caracter, precum inteligenţa, isteţimea, firea perspicace, veselia, umorul, integritatea, firea liniştită, bunul-gust sau răbdarea.

- Recunoaşte toate talentele şi abilităţile.
- Remarcă înfăţişarea dincolo de calităţile fizice, precum expresia feţei, figura sau zâmbetul.

Remarcă-te pe tine prin ochii iubirii şi ai aprecierii şi bucura-te de experienţă pentru câteva momente.

Acum revino în corpul tău. Simte toate acele sentimente de iubire şi apreciere de la această fiinţă afectuoasă şi simte-te învăluit de căldură, bucuros, în largul tău, în siguranţă. Spune-ţi încet: „Merit să fiu iubit” şi simte acele sentimente de dragoste şi apreciere intensificându-se în interiorul tău.

# CAPITOLUL 19
# Chipul plăcut din oglindă

Acesta este unul dintre cele mai puternice exerciţii din această carte. îi sunt recunoscător preotului militar N. Alden Brown, de la care l-am învăţat.

## Cât valorezi?

Unii oameni răspund:

- Valorez 57 de lei pe oră. Cu atât mă plăteşte şeful meu.
- Nu valorez nimic. Dacă nu mă crezi, întreabă-l pe tatăl meu/soţul meu/iubita mea etc.
- Valorez exact cât valorează şi ceilalţi.

Aşa cum am discutat anterior, noi nu putem estima în cifre exacte (sau în raport cu alţi parametri precişi) valoarea unui individ. Facem noi asta? Da, dacă reducem o persoană la salariu, poliţe de asigurare, rang sau poziţie, talente sau

ceea ce putem să luăm de la ea. Aşadar, să repetăm aici principiul de bază: fiecare persoană are o valoare infinită, imuabilă şi egală.

Ţi-ai acordat vreodată timp suficient ca să te uiţi în ochii tăi şi să-ţi vezi esenţa sinelui? Poţi învăţa să te placi în felul acesta. S-ar putea să fie nevoie de câteva exerciţii, dar această abilitate ar putea schimba atitudinea ta faţă de oglinzi.

Felul în care te văd alţi oameni ar putea fi distorsionat de felul în care se văd pe ei înşişi; totuşi, oglinda reflectă imaginea în conformitate cu realitatea. Când te priveşti în oglindă, atenţia îţi poate fi distrasă de înfăţişarea ta: haine, păr, defecte sau alţi factori externi. Totuşi, prin acest exerciţiu, te vei vedea într-un mod diferit, poate mai diferit decât ai făcut-o vreodată.

## O reflecţie asupra sinelui. Un exerciţiu

1. Pe parcursul următoarelor patru zile, caută o oglindă de mai multe ori într-o zi.

2. Uită-te în ochii tăi în oglindă cu privirea plină de iubire. în timp ce priveşti, s-ar putea să observi, la început, că există o tensiune în ochi şi împrejurul lor. Uită-te cu reală înţelegere şi emoţie. încearcă să înţelegi ce este dincolo de acea tensiune şi las-o să se estompeze. în timp ce priveşti cu iubire în profunzime, vei observa o schimbare în ochii tăi şi pe chipul tău.

3. Repetă de mai multe ori acest exerciţiu. Poţi folosi oglinda de la maşină sau orice altă

oglindă.

în timp, acest exerciţiu simplu, dar totuşi profund, permite unui sentiment pozitiv de deplinătate să se instaleze în tine şi să se dezvolte. Când te uiţi în ochii tăi şi vezi

esenţa sinelui, aparenţele şi factorii externi ajung să capete dimensiunea corectă (adică, cea secundară). S-ar putea să remarci că de-abia aştepţi şi te bucuri să te priveşti în oglindă, în loc să te plângi din cauza asta, pentru că acum te concentrezi pe ceea ce are o valoare infinită, esenţa ta – pe care o observi cu iubire.

# CAPITOLUL 20

# O privire de ansamblu asupra iubirii necondiţionate

în această secţiune, am explorat câteva idei şi abilităţi foarte importante referitoare la al doilea pilon al stimei de sine, iubirea necondiţionată. întrucât acest factor este atât de important, să recapitulăm câteva dintre ideile şi abilităţile esenţiale.

## Idei favorabile

- Iubirea pentru şinele esenţial este un sentiment sănătos. Este, de asemenea, atitudinea de a dori ceea ce este mai bun pentru sine şi o decizie care este asumată zilnic.
- Sănătatea şi dezvoltarea psihologică depind de iubirea esenţei sinelui.
- Iubirea este învăţată şi dobândită prin practică.
- O persoană este responsabilă pentru cultivarea iubirii de sine. Acea persoană poate conta pe

această iubire, chiar dacă nu poate conta pe iubire din partea altora.

## Abilităţi dobândite

• Găseşte, iubeşte şi vindecă şinele esenţial;

• Gândeşte pozitiv şi schimbă canalele de comunicare;

• Cercul Darurilor Diferite;

• Conştientizează şi acceptă calităţile pozitive;

• Cultivă aprecierea corpului;

• Consolidează şi întăreşte aprecierea corpului;

• Foloseşte abordarea „Chiar dacă... cu toate acestea”;

• Exerciţiul meditativ „Prin ochii iubirii”;

• Chipul plăcut din oglindă.

Pentru a consolida aceste idei şi abilităţi importante, acordă-ţi câteva momente pentru a răspunde la următoarele întrebări. Poate că vei dori, mai întâi, să răsfoieşti paginile anterioare ale acestei secţiuni, pentru a revedea ce ai făcut.

1. Ideile despre Factorul II care au avut cea mai mare însemnătate pentru mine sunt:

2. Abilităţile pe care mi-aş dori cel mai mult să le ţin minte şi să le folosesc sunt:

3. Ai avea nevoie de ceva în plus cu privire la exerciţiile Factorului II? Există anumite abilităţi pe care ai dori să le practici mai mult? Acordă-ţi cât timp ai nevoie pentru a le practica.

# FACTORUL III

## Latura activă a iubirii. Dezvoltarea

# CAPITOLUL 21
# Fundamentele dezvoltării

*Fiecare decizie pe care o luăm este o declaraţie despre cât de mult ne apreciem.*

*Preotul militar N. Alden Brown*

Stima de sine este o chestiune ce ţine de inimă tot atât de mult cât ţine de cogniţie. Acest lucru este adevărat mai ales în ceea ce priveşte al treilea pilon al construirii stimei de sine, dezvoltarea. Alte nume pentru dezvoltare includ:

- Iubire în acţiune;
- Desăvârşire;
- Maturizare;
- Factorul „Şi mai”.

Ideea factorului „Şi mai” provine de la cel mai drag profesor al meu. Fiind înalt şi slăbănog, unii ar fi spus că nu era chiar chipeş. De fapt, unii ar fi zis că

nu arăta deloc bine. Dar el ştia că mama sa îl iubeşte, aşadar toată lumea îl plăcea. Şi-a cumpărat primul său costum, unul albastru,

la vârsta de 19 ani. Şi atunci când îşi punea acel costum albastru, împreună cu o cămaşă curată albă şi cravată, gândindu-se la cum ar putea să-i înveţe şi să-i ajute pe alţii, el spunea şi faţa i se lumina în timp ce rostea asta – „Am devenit şi mai arătos!”

Factorul III, dezvoltarea, reprezintă sentimentul liniştitor de a fi şi mai mult decât ceea ce eşti în adâncul tău. Cu alte cuvinte, dezvoltarea înseamnă evoluţia trăsăturilor care există încă din stadiul embrionar. Te simţi liniştit, dar foarte bucuros, să fii tu, pentru că ştii că eşti cea mai bună persoană care poţi fi – în ritmul rezonabil şi constant care ţi se potriveşte perfect.

Deci, pe scurt, dezvoltarea înseamnă:

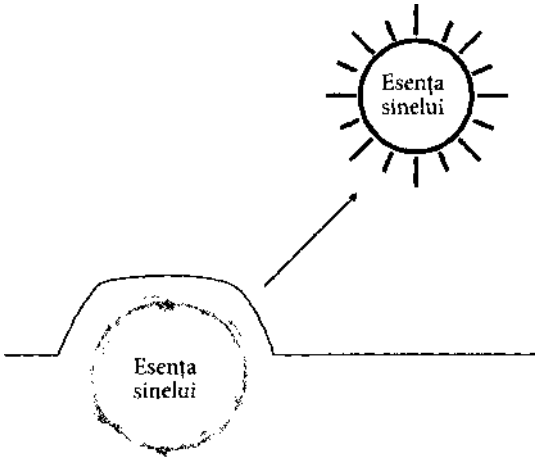
• evoluţia capacităţilor şi potenţialităţilor noastre;

• ascensiunea, îndreptarea către excelenţă;

• desăvârşirea umanităţii, atât a altora, cât şi a sinelui.

Am comparat esenţa sinelui cu un cristal de o valoare infinită, imuabilă – cu fiecare calitate necesară deţinută din stadiul embrionar. Factorul I, valoarea umană, vede cu adevărat acest lucru. Factorul II, iubirea, întăreşte şi oferă strălucire esenţei sinelui şi asigură baza pentru Factorul III, dezvoltarea.

Evoluţia, sau desăvârşirea, implică eliminarea rămăşiţelor negative şi înălţarea sinelui spre lumină, unde acesta poate străluci şi mai puternic.




## Iubire în acţiune. Etapele următoare

întrucât am înlăturat deja distorsiunile cognitive care pot ascunde sau disturba esenţa sinelui, următoarele sarcini sunt:

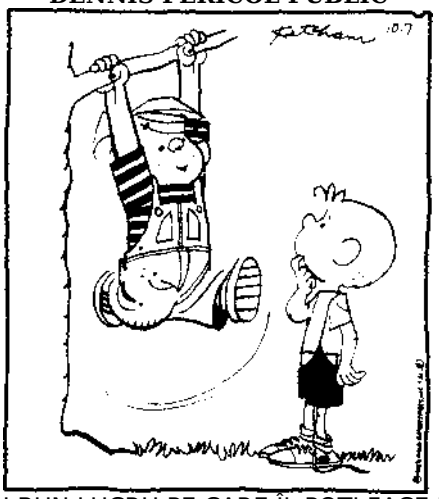
- Alege comportamente care sunt iubitoare şi autoapre- ciative.
- înlătură din jurul sinelui tău comportamentele care nu sunt afectuoase, pentru că acestea nu sunt autoapreci- ative. Acestea includ orice practici care sunt nesănătoase sau dăunătoare, incluzând folosirea drogurilor, mânia exagerată, folosirea unei persoane ca pe un obiect sexual etc. Comportamentul neiubitor include, de asemenea, a dormi insuficient, a mânca prea mult, a inhala prea multă nicotină etc.

Dezvoltarea personală este una dintre cele mai mari satisfacţii ale vieţii. Repet, stima de sine nu înseamnă complacere. Hafen (1989) remarcă:

[Unii sugerează] ideea eronată că acceptarea de sine reprezintă mai degrabă sfârşitul dezvoltării terapeutice sau personale decât începutul ei. Consilierea poate deveni în acest fel mai puţin preocupată de ajutarea oamenilor în procesul schimbării şi axată mai mult în a-i susţine să se simtă mai confortabil în pielea lor. Aceasta poate fi o abordare adecvată pentru a ajuta o persoană să se împace cu ideea că suferă de o boală incurabilă; dar este puţin probabil să reuşeşti la fel de bine să ajuţi o persoană aflată într-un proces de evoluţie şi dezvoltare personală.

Aşadar, stima de sine – părerea realistă şi apreciativă despre sine – se bazează pe combinaţia dintre acceptarea de sine (Factorii I şi II) şi maturizare (Factorul III).

**DENNIS PERICOL PUBLIC**



„CEL MAI BUN LUCRU PE CARE ÎL POŢI FACE ESTE SA DEVII FOARTE BUN ÎN A FI TU.”

*„Dennîs Pericol Public” * folosit cu permisiunea acordată de Hank Ketcham şi © North American Syndicate.*

## Perspective asupra dezvoltării

Factorul III – procesul evoluţiei sănătoase – se bazează pe următoarele zece principii:

1. Noi suntem creaţi pentru a ne dezvolta fizic, mintal, social, emoţional şi spiritual şi vom face asta când capacităţile noastre sunt hrănite şi exersate. Hrana este iubirea.

2. Dezvoltarea capacităţilor noastre este un mod de a ne iubi pe noi înşine. împărtăşirea acestora este un mod de a-i iubi pe alţii.

3. Evoluţia este o *consecinţă* a valorii necondiţionate şi a iubirii necondiţionate, nu o *condiţie* pentru acestea. Iubirea oferă solul pentru evoluţie. în lipsa unui simţ al valorii şi al iubirii necondiţionate, succesul/ performanţa/producţia conduc foarte rar la stima de sine. Prin urmare, decizia de a te dezvolta trebuie să fie precedată de Factorul I şi II.

4. Evoluţia nu înseamnă un grad mai mare al competenţei, de vreme ce:

   • Cercetările arată că competenţa nu prezice o stimă de sine perfectă.
   • Competenţa, aşa cum este folosită de obicei, implică un rezultat (adică, realizat, finalizat, perfecţionat).

Mai degrabă, evoluţia este un punct de vedere care spune:

• „Eu pot.” (Adică, „Eu sunt capabil şi mă pricep.”)

- „Eu sunt pe drumul cel bun şi mă îndrept în direcţia dorită.”

Aşadar, evoluţia constituie o *direcţie* şi un *proces,* nu un rezultat. Aşadar, o persoană se poate simţi bine în legătură cu progresul ei, chiar dacă nu atinge un ţel dorit (de exemplu, perfecţiunea).

5. Dezvoltarea capacităţilor noastre nu schimbă, nu măresc şi nu dovedesc valoarea (valoarea există de la naştere şi este deja infinită şi imuabilă). Mai degrabă, pe măsură ce evoluăm: ne exprimăm valoarea; ne schimbăm percepţiile despre sine; ne acceptăm cu mai multă bucurie, apreciere şi satisfacţie; ne vedem şinele adevărat mai clar; ne punem într-o lumină în care esenţa sinelui străluceşte mai puternic.

6. în decursul timpului, experienţele plăcute cu un prieten ne întăresc încrederea şi părerile favorabile despre acel prieten. în mod similar, experienţele plăcute cu şinele fixează şi sporesc aprecierea de sine.

7. Evoluţia este un proces continuu. Spre deosebire de trandafir, care înfloreşte şi pe urmă se veştejeşte, esenţa sinelui poate continua să evolueze chiar şi atunci când învelişul exterior îmbătrâneşte.

8. Evoluţia nu se desfăşoară în izolare, ci este realizată interdependent (de exemplu, cu ajutorul altora, al naturii sau al graţiei divine).

9. Evoluţia constă pur şi simplu în dezvoltarea *integrităţii*

(conduita morală şi caracterul) şi în *plăcerea sănătoasă* (adică, plăcerea care recreează fără

să compromită conştiinţa, incluzând: arta, frumuseţea, hobby-uri-le, învăţatul, dezvoltarea talentelor, ajutarea altora, curăţarea şi înfrumuseţarea mediului înconjurător, joaca, munca sau iubirea).

10. Oamenii aleg să se dezvolte pentru a putea fi mai fericiţi. Pe măsură ce suntem mai fericiţi, tindem să ne bucurăm mai mult de viaţă şi de noi înşine.

## întrebări referitoare la dezvoltare

### *Sunt integritatea şi plăcerea cumva incompatibile?*

Integritatea presupune integrare sau plenitudine. Presupune faptul că nu există separare între comportamentul şi valorile unei persoane. Când dezvoltăm integritatea, ne simţim mai împăcaţi şi putem spune, împreună cu Winslow Homer, că: „Totul este minunat în afara casei mele, în interiorul casei mele şi în mine însumi.” Comportamentul moral liniştеşte şi este plăcut, paşnic şi sincer. Integritatea se dezvoltă dacă îţi începi ziua cu decizia: „Astăzi voi pune integritatea pe primul loc.”

Deşi unii au susţinut că plăcerea este cumva incompatibilă cu integritatea, aminteşte-ţi că Francisc de Assisi, călugărul catolic canonizat, a spus: „Niciun om nu poate trăi fără bucurie şi, de aceea, un om privat de bucuria spirituală [adică, bucuria de a trăi, *joie de vivre]* se refugiază în plă-

cerile carnale.”

Gandhi a explicat în plus faptul că nu plăcerea este cea care corupe conştiinţa, ci plăcerea fără cugetare (de exemplu, plăcerile care exploatează, abuzează sau trădează încrederea). Plăcerea *sănătoasă* este recreativă şi necesară. Trebuie evitate doar plăcerile care degradează conştiinţa umană. în sensul acesta, căutarea plăcerii sănătoase este compatibilă cu căutarea integrităţii.

***Pentru a avea stimă de sine, trebuie să am o integritate perfectă?***

Pacea interioară necesită ca o persoană să facă cât mai bine ceea ce ştie mai bine. Nimeni nu poate face mai mult decât ştie şi/sau decât este capabil. Din moment ce toată lumea este supusă greşelii, orice persoană este imperfectă. Totuşi, noi putem să ne simţim valoarea dacă încercăm cât mai mult să ne situăm pe traiectoria bună şi să ne îndreptăm spre direcţia dorită.

***Când este evoluţia neplăcută?***

Evoluţia nu este plăcută atunci când rezultatul devine o necesitate disperată. Dacă, de exemplu, un om *trebuie* să se dezvolte pentru a deveni un reprezentant de vânzări de succes, ca o condiţie a valorii sau a fericirii, atunci probabil se va simţi motivat, dar nu bucuros. Din nou, ne întoarcem la faptul că evoluţia sănătoasă presupune că valoarea şi iubirea necondiţionată sunt pe primul loc, aşadar te poţi bucura de procesul evolutiv fără teama de eşec sau tară să te preocupe rezultatul. Concentrarea doar pe rezultat şi teama de eşec

provin amândouă din aceleaşi surse: valoarea *condiţionată* şi iubirea *condiţionată.*

Evoluţia reprezintă călătoria, nu destinaţia. Astfel, o persoană se poate bucura de progres şi de urmărirea scopurilor fără frustrarea că nu ajunge la perfecţiune.

## Reflecţii asupra desăvârşirii umanităţii şi a sinelui

Factorul al III-lea este un deziderat plăcut, satisfăcător – a ajunge dincolo de nivelul personal actual de dezvoltare şi a ajunge la alţii – aşa cum sugerează aceste reflecţii. Te rog, acordă-ţi acum timp pentru a medita asupra lor.

*Odată ce ai un sine* [adică, te simţi sigur pe valoarea ta],
*devine mai uşor să te laşi în voia altruismului.*
Anonim

*Dacă eu nu am grijă de mine, cine va avea în locul meu?*
*Dar dacă am grijă doar de mine, ce sunt eu?*
Hillel, *Wisdom ofOurFathers*

*Am descoperit că doar dacă aş lucra întotdeauna şi pentru*
*toată umanitatea, atunci aş fi cel mai eficient.*
Buckminster Fuller

*Cel mai mare eşec al educaţiei este acela că a creat în*

*oameni conştiinţa tribului mai degrabă*
*decât conştiinţa speciei.*
Norman Cousins

*Cel mai mare folos al vieţii este să o trăieşti pentru ceva*
*care va dăinui în timp.*
William James

*Un om îşi dă seama în viaţa de zi cu zi că el trăieşte pentru*
*alţii... De o sută de ori pe zi îmi reamintesc acest lucru.*
Albert Einstein

*El ar fi putut să adauge bani la faimă, dar fiindcă nu i-a*
*păsat de niciuna dintre acestea, a descoperit fericirea şi*
*onoarea de a fi de folos lumii.*
Inscripţie pe piatra funerară
a cercetătorului George Washington Carver

*Dorinţa de a desăvârşi umanitatea – şinele, altă persoană,*
*pe toţi ceilalţi – este ceea ce, în limbajul de toate zilele,*
*numim iubire. Iubirea înseamnă a vrea tot ce e mai bine*
*pentru obiectul dragostei noastre.*
John Burt

*Dacă ai slăbiciuni, încearcă să le depăşeşti. Dacă*

*eşuezi,*
*încearcă din nou,şi dacă eşuezi şi atunci, continuă să*
*încerci, căci Dumnezeu este milos cu copiii săi, Mult mai*
*bun cu noi decât suntem noi înşine.*
J. Golden Kimball

*Dacă totul în jur se destramă, încearcă să faci ceva frumos*
*pentru cineva care nu se aşteaptă la asta. Vei fi surprins*
*de cât de bine te vei simţi.*
George Burns

*Dacă ai putea să urmezi această... regulă* [depresia ta uşoară] *ar fi vindecată în 14 zile. Aceasta este: să te*
*gândeşti din când în când cum poţi oferi altei persoane*
*plăcere... Te-ai simţi folositor şi valoros.*
Alfred Adler

*Niciun om nu trebuie să se teamă de moarte, el trebuie să*
*se teamă doar că ar putea muri fără să-şi fi cunoscut cea*
*mai mare putere – puterea liberului său arbitru de a-şi da viaţa pentru alţii.*
Albert Schweitzer

[Noi suntem toţi] *maeştri, investindu-ne talentele.*

Laura Benet

*Pe măsură ce vedem ceea ce putem realiza,*
*apreciem mai mult cine suntem.*

Anonim

*Ajutorul este un ochi îndreptat către dezvoltarea altora.*

Dallin H. Oakes

*Singura cale prin care magia [adică, evoluţia]*
*funcţionează este acela de a munci din greu.*
*Dar munca grea poate fi veselă.*

Jim Henson, creatorul păpuşilor Muppets

*Unii spun că principiile sunt restrictive. Eu spun că sunt*
*eliberatoare. Unii spun că ajutorul este supunere. Dar eu*
*spun că te înnobilează.*

Anonim

# CAPITOLUL 22
# Acceptă că nu eşti perfect

Dezvoltarea este precum urcatul pe munte. Dacă ştii că ai beţe solide de susţinere, atunci te avânţi cu încredere şi e distractiv. Factorii I şi II sunt rezemătoarele evoluţiei. Când îţi propui să evoluezi şi să te bucuri de acest proces, unii oameni s-ar putea „să-ţi pună beţe în roate" reamintindu-ţi, într-un fel sau altul, că tu şi/sau eforturile tale nu sunteţi perfecţi. Următoarea abordare „Deşi... totuşi" diferă foarte puţin de celelalte două abordări prezentate, având forma următoare:

Chiar dacă *eu nu sunt perfect,* cu toate acestea_.
(sau altă afirmaţie de genul acesta) (o afirmaţie legată de evoluţie)

De exemplu, cineva îţi spune că nu poţi să faci nimic bine. Tu gândeşti:

„Chiar dacă *nu sunt perfect,* cu toate acestea *evoluez."*

Alte afirmaţii care pot continua după sintagma „cu toate acestea" sunt:

- Cu siguranţă încerc.
- învăţ.

• Sunt pe drumul dorit şi mă îndrept în direcţia dorită.

• Sunt încă începător şi îmi caut calea.

• Cred că mă pot perfecţiona.

• Valoarea mea este infinită, îmi apreciez eforturile şi am acelaşi drept să încerc precum oricine altcineva.

• încă „lucrez” la asta.

• Mă simt bine.

• Mă dezvolt în alte moduri.

• învăţatul este încă aventuros.

• Sunt mai mult astăzi decât eram ieri.

• Sunt perseverent/vreau să-mi iasă bine.

Te poţi gândi la altele care îţi plac?

## Deşi nu sunt perfect... cu toate acestea

***Practică cu un partener. Un exerciţiu***

Alege-ţi un partener. Roagă-ţi partenerul să spună orice afirmaţii negative îi vin în minte, fie adevărate, fie false, precum:

• Broasca mea e mai isteaţă decât tine!

• Lecţii de canto? Tu?

• Memoria ta groaznică ne-a costat acel cont!

' • Nu vei valora niciodată prea mult!

• De ce eşti atât de lent?

• Personalitatea ta mă sâcâie!

La fiecare critică, lasă-ţi ego-ul deoparte şi răspunde cu o afirmaţie de tipul „Chiar dacă nu sunt perfect, cu toate acestea...”. încearcă să-ţi păstrezi simţul umorului şi să răspunzi într-o notă optimistă.

### *Acceptă-ţi imperfecţiunile. Un exerciţiu*

1. Pentru fiecare dintre următoarele şase zile, selectează trei evenimente care ţi-ar putea eroda stima de sine.

2. Drept răspuns la fiecare eveniment, alege o afirmaţie de tipul „Chiar dacă nu sunt perfect, cu toate acestea...”. Pe urmă, descrie mai jos evenimentul sau situaţia, afirmaţia folosită şi efectul emoţional pe care l-ai simţit prin selectarea acestei afirmaţii şi prin faptul că ţi-ai spus-o. Păstrarea unui jurnal scris consolidează abilitatea.

| Dată | Eveniment/ Situaţie | Afirmaţia folosită | Efectul |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 1.<br>2.<br>3. | | | |
| 1.<br>2.<br>3. | | | |
| 1.<br>2.<br>3. | | | |
| 1.<br>2.<br>3. | | | |
| 1.<br>2.<br>3. | | | |
| 1.<br>2.<br>3. | | | |

# CAPITOLUL 23

# Doar pentru amuzament (contemplând posibilităţile)

Jim Henson, creatorul păpuşilor Muppets, a fost apreciat la nivel mondial pentru calităţile sale copilăreşti, care fac referire la trăsăturile plăcute şi valoroase ale unui copil. Gândeşte-te la următoarele calităţi copilăreşti:

- Simţul descoperirii/mirarea/curiozitatea
- Vulnerabilitatea
- Căldura sufletească
- Simpatia
- Aprecierea
- Entuziasmul
- Receptivitatea
- Farmecul
- încrederea
- Capacităţi de (Montegu, 1988):
  - A învăţa
  - A trăi

> A evolua
> A-şi imagina/visa
> A experimenta
o A explora
> A fi deschis la minte
> A iubi
> A lucra
> A se juca
> A gândi

Deşi furtunile vieţii pot diminua intensitatea câtorva dintre aceste trăsături, esenţa fiecăreia nu este niciodată complet stinsă. O frumuseţe a maturităţii este că omul dobândeşte deseori înţelepciunea şi siguranţa emoţională pentru a-şi cultiva aceste calităţi din nou.

## Un scurt inventar

Te rog notează răspunsurile la următoarele întrebări:

1. Ce îţi place la personalitatea ta? (Recunoaşterea punctelor forte este o modalitate de a te iubi pe tine însuţi.)

2. Răspunde la întrebarea: „Ce ţi-ar plăcea să schimbi? Foloseşte formatul următor:

Este adevărat că uneori_____ aşa că
. lv w r. . *(descrie comportamentul)*
mi-ar placea sa fiu mai _____£

*(descrie calitatea)* (Nu este nicio ruşine în a avea părţi mai puţin plăcute. Totuşi, observă tonul emoţional pozitiv al conştientizării realităţii, în timp ce remarci şi posibilităţile.)

## Calităţi atractive şi interesante

*Când nu există viziune, oamenii pier.*

Proverbe 29:18

Ce calităţi ale caracterului sporesc atractivitatea unei persoane şi/sau o fac mai interesantă? J. Brothers (1990), un psiholog contemporan, a propus următoarele trăsături ca însuşiri ale persoanelor mai în vârstă, care sunt percepute ca fiind mai atractive şi mai interesante. Se poate spune că aceste însuşiri se aplică persoanelor de toate vârstele, inclusiv ţie.

1. Marchează trăsătura care crezi că ar face o persoană să fie mai atractivă şi mai interesantă.

   ☐ Vesel

   ☐ Echilibrat

   ☐ Conştient

   ☐ încântare a simţurilor (e încântat de mâncare, natură etc.)

   ☐ Interesat de sexul opus

   ☐ Entuziast în legătură cu viaţa

   ☐ Optimist (nu îi critică pe alţii sau pe sine)

   ☐ Sănătos şi viguros (corp fortificat, îngrijit)

   ☐ Forţă interioară (învaţă din greşeli iară să se

plângă din cauza lor)

□ Vulnerabilitate (simte, acceptă propriile greşeli)

□ Relaţionează cu oamenii ca indivizi (observă, zâmbeşte, vorbeşte cu ei, mulţumeşte)

□ Amabil

□ Bun

□ Se concentrează pe avantaje, nu pe neajunsuri

□ Amuzant (se distrează, este distractiv, flirtează uneori doar pentru amuzament)

□ Afişează laturi masculine şi feminine; flexibil

□ îi face plăcere compania ambelor sexe (vede persoanele în complexitatea lor)

2. Ai dori să adaugi şi alte trăsături la această listă? Care sunt acelea?

3. Dacă ar trebui să selectezi patru trăsături pe care să te concentrezi – pentru tine, doar de amuzament – care ar fi acestea?

a.

b.

c.

d.

# CAPITOLUL 24
# Fă inventarul caracterului

Stima de sine nu înseamnă gândire pozitivă, ca atunci când îţi spui cât de minunat şi de perfect eşti, sperând astfel să devii aşa. Acest fel de a gândi este imatur din punct de vedere emoţional şi solicitant, pentru că nu este ancorat în realitate. Persoanele care au respect faţă de sine nu simt nevoia să epateze. Acestea sunt mai degrabă suficient de sigure pe sine, încât să-şi evalueze corect atât punctele forte, cât şi punctele slabe. Evoluţia începe cu recunoaşterea sinceră a nivelului actual de dezvoltare. Acest proces poate fi destul de autoapreciativ şi de optimist când este realizat cu o atenţie sinceră faţă de sine.

Activitatea următoare se bazează pe Inventarul Moral folosit de Alcoolicii Anonimi. Membrii AA ne învaţă că atunci când un negustor inventariază rafturile, el doar numără ce , este şi ce nu este acolo. El nu judecă; doar numără. Când ne inventariem propriile „rafturi”, doar le numărăm, iară să analizăm esenţa sinelui nostru.

Această activitate se numeşte Inventarul Moral al Iubirii, Curajului, Căutării şi Onestităţii. Este *al iubirii* pentru că iubirea îndepărtează teama. Cu iubire, şi fără teamă,

conştientizăm în ce stadiu suntem în prezent. Teama intervine atunci când o persoană are o imagine de sine negativă. Ce ar putea fi mai înspăimântător decât concluzia că un om este rău până-n măduva oaselor? Eticheta de „rău" este iraţională, pentru că sugerează că un om este în întregime şi întotdeauna rău. Un mod mai realist de a privi lucrurile este să spunem că o persoană are un fond bun la bază, dar are şi câteva părţi negative. Inventarul este *onest* şi *moral,* pentru că noi căutăm şi identificăm în mod corect atât punctele forte (calităţile), cât şi pe cele slabe (defectele). Dacă am identifica numai punctele slabe, atunci s-ar numi un inventar *imoral.* Considerăm că ceva este moral dacă, pe termen lung, este în interesul umanităţii şi imoral, dacă nu este.

Inventarul va urma metoda BASIC MID, adaptată după abordarea multimodală fondată de psihologul Arnold Lazarus (1984). Această abordare se bazează pe ideea că oamenii au puncte forte şi puncte slabe în cele opt dimensiuni ale vieţii lor, fiecare dimensiune fiind reprezentată printr-o literă în cadrul acronimului BASIC MID' (Comportament, Afecte, Senzaţii, Imagerie, Cogniţie, Moralitate, Relaţii interpersonale, Medicamente şi alte intervenţii biologice). Observarea punctelor forte şi a celor slabe, unele lângă altele, ne ajută să le conştientizăm pe cele slabe. Cu alte cuvinte, ne ajută să vedem zonele cu probleme ca pe nişte părţi neşlefuite, care pot fi consolidate şi dezvoltate. Acestea nu reprezintă întreaga noastră fiinţă. Pentru fiecare dimensiune din cadrul BASIC MID există modalităţi de a evolua şi a ne dezvolta. Nu

uita, conştientizarea realităţii din prezent îţi poate clarifica direcţiile şi ţelurile.

* în original (engl.): BASIC MID – *Behavior, Affect, Sensations, Ima- gery, Cognitions, Moral, Interpersonal, Drugs/ Biology. (N. red.)*

## O listă cu principii morale

*Putem face inventare oneste, dar ascunse, ale punctelor*
*noastre forte, de vreme ce, în privinţa lor, mulţi dintre noi*
*sunt contabili necinstiţi şi avem nevoie de confirmarea*
*„auditorilor externi”.*
Neal A. Maxwell (1976)

Mai jos sunt enumerate o serie de calităţi, care ar putea fi considerate principii morale pentru că ele contribuie la cele mai bune interese ale umanităţii, inclusiv ale propriului nostru eu.

1. Bifează toate calităţile de mai jos dacă crezi că, într-o oarecare măsură (adică, nu neapărărat în totalitate), le deţii:

- ☐ integritate
- O compasiune
- ☐ dragoste
- ☐ virtute
- ☐ cunoaştere
- ☐ răbdare
- ☐ bunătate
- ☐ modestie/ înclinaţie spre admiterea greşelilor
- ☐ respect faţă de ceilalţi
- ☐ respect faţă de sine
- ☐ onestitate
- ☐ amabilitate
- ☐ politeţe
- ☐ afecţiune
- ☐ consideraţie/ atenţie
- ☐ toleranţa diversităţii
- ☐ încredere
- ☐ claritate morală
- ☐ simţul datoriei/ responsabilitate
- ☐ grija pentru propria reputaţie
- ☐ capacitatea de a ierta
- ☐ prietenie

☐ dezinteresat
☐ înţelegere
☐ angajament/ tarea cuvântului

2. încercuieşte un termen de mai sus dacă consideri că dezvoltarea acestuia ar conduce la evoluţia sau la fericirea ta.

## Evaluarea celor opt dimensiuni ale vieţii

Pe baza verificării BASIC MID şi a foii de planificare îţi vei evalua viaţa având în vedere următoarele opt dimensiuni. Ţine minte, caută trăsăturile generale. Cu siguranţă, mulţi dintre voi vor recunoaşte, uneori, multe dintre punctele slabe menţionate.

1. **Comportamentul** include lucrurile pe care le faci – fapte, obiceiuri, gesturi sau reacţii. Punctele forte pot include: punctualitatea, o exprimare plăcută, curăţenia, alocarea de timp pentru recreere, hotărârea, discursul cumpătat, o rochie atractivă/grija pentru îmbrăcăminte sau îndeplinirea sarcinilor de serviciu. Punctele slabe pot include: evitarea sau retragerea din faţa provocărilor, amânările, a face grimase sau a fi ursuz, a fi umil, a fi dezorganizat, a controla oamenii, a ţipa, a trata cu spatele, comportamente compulsive şi nerăbdarea sau comportamentul impulsiv.

2. **Afectele** se referă la sentimentele pe care le trăim. Punctele forte pot include: optimismul, pacea, aprecierea de sine, mulţumirea cu ceea ce ai, buna dispoziţie sau liniştea sufletească. Problemele pot include: depresia cronică,

anxietatea, furia, grijile, frica, vina sau imaginea de sine negativă.

3. **Senzaţiile** se referă la cele cinci simţuri. Punctele forte pot include: a te bucura de vânt/gusturi/miro- suri/sunete/privelişti. Problemele pot fi: durerile de cap cronice, tensiunea, starea de greaţă, ameţelile, senzaţia de gol în stomac sau a vedea doar partea urâtă a mediului înconjurător, nu şi pe cea frumoasă.

4. **Imageria.** Punctele forte pot fi: vizualizarea unei viitoare vacanţe plăcute, a avea vise frumoase sau a simţi un sentiment plăcut la vederea propriei reflecţii în oglindă. Punctele negative pot include: coşmaruri, vizualizarea propriului eşec, o imagine de sine defectuoasă sau concentrarea asupra defectelor reflectate de oglindă.

5. **Cogniţii.** Problemele sunt indicate de prezenţa distorsiunilor. Punctele forte sunt indicate de un optimism realist (adică, nu totul va fi perfect, dar voi găsi ceva care să-mi placă, un punct de la care să evoluez sau să îmbunătăţesc ceva) sau de abilităţile cognitive, precum abilităţile folosite în tehnica „Deşi... totuşi” (vezi capitolele 6, 17 şi 22) şi repetiţia cognitivă (vezi capitolul 14).

6. **Moralitatea** se referă la caracterul unei persoane şi la conduita de viaţă. Punctele forte pot include oricare dintre calităţile enumerate anterior. Punctele slabe pot fi opusele acestora.

7. **Relaţiile interpersonale** descriu calitatea relaţiilor. Punctele forte ar include relaţiile

intime de calitate, prioritizarea familiei şi a prietenilor, împrietenirea cu alte persoane decât cu cele cu care lucraţi etc. Simptomele negative pot include absenţa prietenilor, agresiunea (de exemplu, folosirea numelui de familie în conversaţii, violenţa, sarcasmul), îndepărtarea constantă de oamenii care te dezamăgesc sau timiditatea (de exemplu, să te laşi folosit de ceilalţi).

8. **Medicamente şi alte intervenţii biologice** se referă la obiceiurile actuale legate de sănătate. Obiceiurile care indică respectul de sine, deci sunt considerate puncte forte, includ odihna de calitate şi un mod de relaxare adecvat, exerciţii fizice regulate şi o alimentaţie sănătoasă. Mâncarea de tip *junk food,* utilizarea cronică de analgezice sau somnifere, fumatul sau abuzul de droguri reflectă o neglijenţă faţă de sănătatea propriei persoane şi o imagine de sine negativă.

### *Inventarul Moral al Iubirii, Curajului, Căutării şi Onestităţii*

1. Notează sub fiecare dintre cele opt dimensiuni ale evaluării BASIC MID şi a foii de planificare punctele forte actuale sau ceea ce merge bine momentan în viaţa ta.

2. Care sunt zonele cu probleme din viaţa ta actuală? Ce observi că te nemulţumeşte? Descrie aceste lucruri la rubrica „Puncte slabe în prezent” pentru fiecare dintre dimensiunile BASIC MID.

3. Când analizezi zonele cu probleme din prezent, gândeşte-te în ce mod ar fi viaţa ta diferită dacă ai reuşi să îţi rezolvi aceste probleme. Descrie viaţa în toate cele opt dimensiuni. De exemplu, dacă aş fi mai puţin anxios, ce aş vedea sau auzi diferit? Cum ar fi diferită relaţionarea cu ceilalţi?

4. Sub fiecare dintre dimensiunile BASIC MID scrie ce ai putea face pentru a te schimba/dezvolta. Ţine cont de faptul că modalităţile sugerate sunt menite să îţi întărească punctele forte şi să îţi dezvolte zonele cu puncte slabe în prezent. Acest lucru îţi poate solicita la maximum potenţialul gândirii creative. Pentru fiecare zonă cu probleme, există nenumărate modalităţi de dezvoltare, aşa cum un muşchi slăbit poate fi întărit printr-o varietate de exerciţii. De exemplu, pentru îmbunătăţirea obiceiurilor legate de sănătate, o persoană ar putea citi, s-ar putea duce la o sală de fitness, ar putea angaja un nutriţionist sau ar putea iniţia un program de plimbări împreună cu alţi oameni. Pentru a diminua simptomele anxietăţii, s-ar putea învăţa tehnici de control a respiraţiei şi de relaxare a muşchilor sau s-ar putea solicita ajutorul unui psiho- terapeut. Furia excesivă ar putea fi redusă prin eliminarea distorsiunilor, recâştigarea respectului de sine, aplicarea tehnicilor de vindecare sau/şi deprinderea de a ierta. Multe etape către evoluţie şi dezvoltare pot fi realizate chiar de către tine. A recunoaşte când ai nevoie de ajutor şi găsirea acelui ajutor sunt semne ale stimei de sine.

în timpul completării acestui exerciţiu îţi vei da seama de câteva aspecte interesante. De exemplu, este alcoolismul o problemă de etică? Nu este, dacă îl priveşti ca pe o adicţie şi refuzi să descoperi cauza dependenţei. Este, dacă consideri că *comportamentul* afectează în mod negativ familia sau persoana în cauză. Atunci, ai plasa alcoolismul în dimensiunea „Medicamente şi alte intervenţii biologice" sau în dimensiunea „Moralitate"? în opinia mea, aceasta nu este o problemă importantă. Scopul inventarului este acela de a te ajuta să conştientizezi aspectele care îţi afectează viaţa în bine sau în rău. întrucât pot exista întrepătrunderi între cele opt categorii, nu este important în ce categorie apare un punct forte sau un punct slab. Ceea ce contează este doar să le conştientizezi şi să refuzi să le judeci sau să le condamni prin prisma faptului că eşti imperfect.

Acordă-ţi cât timp ai nevoie pentru completarea inventarului. Poate vei dori să te gândeşti bine şi să faci o pauză de trei zile, după care să-l reiei.

5. Selectează un lucru notat la nr. 4, pe care eşti suficient de sigur că l-ai putea dezvolta şi că acest proces ţi-ar face plăcere şi ţi-ar aduce satisfacţii. O săptămână, fa ceea ce crezi că este necesar pentru a evolua în această direcţie.

6. Ia hotărârea de a te întoarce la această foaie de planificare în fiecare lună pentru a vedea unde te situezi în raport cu cerinţele de la nr. 4 şi pentru a-ţi stabili ţeluri noi.

Evoluţia interioară nu are loc peste noapte. Unii sunt dezamăgiţi când aceasta nu se produce. Realizând o analogie între sine şi un portret, trebuie să ne gândim că e nevoie de ani pentru ca o pictură clasică sa fie terminată. Totuşi, în acest caz, portretul nu este niciodată definitivat; evoluţia sa este un proces continuu.

| Comportament | Afecte | Senzații | Imagerie | Cogniții | Moralitate (conduită și caracter) | Relații interpersonale | Medicamente/ intervenții biologice |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | slabe? | |

# CAPITOLUL 25
# Trăieşte plăcerea

*Cea mai mare provocare a vieţii este cum să ne bucurăm de ea.*
*Nathaniel Branden*

între anii 1970 şi 1990, media unui an de muncă în America a crescut cu mai mult de 160 de ore, iar timpul liber a scăzut corespunzător – în ciuda progresului tehnologic. Oamenii tind să renunţe la activităţile plăcute, atunci când sunt presaţi de timp (Lewinsohn, Munoz, Youngren şi Zeiss, 1986). Drept rezultat al stresului şi al absenţei plăcerii, starea lor de spirit se deteriorează. Cu cât devin mai deprimaţi oamenii, cu atât stima lor de sine se erodează şi cu atât mai puţin vor fi dispuşi să creadă că activităţile plăcute din trecut le vor aduce bucurie. Aşadar, ei evită să se implice în activităţi satisfăcătoare care le-ar ridica starea de spirit şi le-ar reconstrui stima de sine.

în absenţa timpului liber, devine mai dificil să te defineşti în afara locului de muncă sau a fluturaşului de salariu. Economista Juliet Schor, absolventă a Universităţii Harvard, a

declarat (1991) că atunci când muncitorii unei fabrici britanice au fost nevoiţi să renunţe la orele suplimentare din cauza vremurilor dificile, aceştia au trecut printr-o perioadă de recuperare fizică şi emoţională. Având mult timp liber, inclusiv weekenduri şi sărbători, au dezvoltat relaţii de prietenie şi sensul vieţii a devenit din nou clar. Banii şi-au pierdut însemnătatea. Chiar şi cei care aveau familii, de care trebuiau să aibă grijă, au preferat noul aranjament, cu foarte puţine excepţii.

Aşadar, hai să avansăm propunerea că descoperirea plăcerii în viaţă este o abilitate pe care adulţii trebuie să o înveţe, să o re-înveţe şi/sau să o consolideze. Abilitatea menţine echilibrul emoţional şi îmbunătăţeşte stima de sine, ajutându-ne să ne descoperim pe noi înşine în nenumărate feluri. Nu sugerez aici că o persoană nu poate sau nu ar trebui să găsească plăcere în muncă; numai că, în cultura actuală, există tendinţa ca munca să definească prea îngust un individ. Activitatea care urmează te va ajuta să descoperi, sau să redescoperi, ceea ce e plăcut pentru tine şi să-ţi faci un plan pentru a face anumite lucruri.

## Stabileşte un program al activităţilor plăcute

Următoarea activitate a fost dezvoltată de Peter Lewin- sohn şi colegii lui (1986).

1. Următorul program al evenimentelor plăcute enume- ră o varietate largă de activităţi. în Coloana 1, bifează acele activităţi care ţi-au făcut plăcere în trecut. Pe urmă, evaluează de la 1 la 10 cât de plăcută a fost fiecare activitate

bifată. Un scor de 1 înseamnă că ţi-a făcut puţină plăcere, iar 10 înseamnă că ţi-a făcut mare plăcere. Acest scor se pune tot în Coloana 1, lângă fiecare bifa. De exemplu, dacă ţi-a plăcut moderat să fii în compania oamenilor veseli, dar nu ţi-a plăcut să fii în compania prietenilor/rudelor, primele două activităţi ale tale vor arăta aşa:

| | | |
|---|---|---|
| ✓ | (5) | 1. Să fiu în compania oamenilor veseli. |
| | | 2. Să fiu în compania prietenilor/rudelor. |

***Programul activităţilor plăcute***

**Interacţiuni sociale**

Aceste evenimente se petrec în compania altora. Aceştia tind să ne facă să ne simţim acceptaţi, apreciaţi, plăcuţi, înţeleşi etc. S-ar putea să simţi că vreuna dintre activităţi ar trebui să se afle în altă grupă (va urma). Gruparea lor nu este importantă.

| **Coloana 1** | **Coloana 2** |
|---|---|
| | 1. Să fiu în compania oamenilor veseli. |
| | 2. Să fiu în compania prietenilor/ rudelor. |
| | 3. Gândul la oamenii care îmi plac. |
| | 4. Să plănuiesc o activitate cu oameni la care ţin. |
| | 5. Să cunosc o persoană nouă de acelaşi sex. |
| | 6. Să cunosc o persoană nouă de diferit. sex |
| | 7. Să ies într-un club, la un restaurant, un bar etc. |

I

**Coloana 1 Coloana 2**

8. Să mă duc la petreceri (zile de naştere, nunţi, botezuri, reuniuni de familie etc.).
9. Să mă întâlnesc cu un prieten pentru un prânz sau să bem ceva împreună.
10. Să vorbesc deschis şi onest (de exemplu, despre speranţele tale, temerile tale, ceea ce te interesează, ceea ce te amuză, ceea ce te întristează).
11. Să- mi exprim afecţiunea adevărată (verbală sau fizică).
12. Să-mi manifest interesul pentru alţii.
13. Să remarc reuşitele şi punctele forte ale familiei şi ale prietenilor.
14. Să ies la întâlniri, să curtez (aceasta este valabilă şi pentru cei căsătoriţi).
15. Să am o conversaţie animată.
16. Să-mi invit prietenii la mine acasă.
17. Să mă duc să-mi vizitez prietenii.
18. Să dau un telefon cuiva cu care îmi face plăcere să vorbesc.
19. Să-mi cer scuze.
20. Să zâmbesc oamenilor.
21. Să vorbesc cu calm despre probleme cu oamenii cu care locuiesc.
22. Să ofer complimente, bătăi pe umăr, laude.
23. Să tachinez/să fac mişto.
24. Să amuz oamenii sau să-i fac să râdă.

25. Să mă joc cu copiii.
26. Altele:

## Activităţi care te fac să te simţi capabil, iubitor, folositor, puternic sau adecvat

**Coloana 1 Coloana 2**

1. Să încep un job provocator sau să-mi fac bine treaba.
2. Să învăţ ceva nou (de exemplu, să repar un robinet stricat, un hobby nou, o limbă străină).
3. Să ajut pe cineva (să consiliez, să sfătuiesc, să ascult).
4. Să contribui la fondurile bisericii, la asociaţii caritabile sau alte grupuri.
5. Să conduc cu abilitate.
6. Să mă fac bine înţeles (verbal sau în scris).
7. Să repar ceva (să cos, să repar o maşină sati o bicicletă etc.).
8. Să rezolv o problemă sau un puzzle.
9. Să gândesc.
10. Să vorbesc deschis şi onest (de exemplu, despre speranţele tale, temerile tale, ceea ce te interesează, ceea ce te amuză, ceea ce te întristează).
11. Să mă duc la o adunare (un congres, o şedinţă, o întrunire).
12. Să vizitez oameni bolnavi, care nu pot ieşi din casă, oameni cu diverse probleme.
13. Să-i spun o poveste unui copil.
14. Să scriu o felicitare, un bilet sau o scrisoare.
15. Să-mi îmbunătăţesc aspectul fizic (să merg la medic sau la dentist, să-mi îmbunătăţesc dieta, să merg la frizer sau la un

salon de cosmetică).

**Coloana 1 Coloana 2**

_____ _____ 16. Să-mi plănuiesc/organizez timpul.
_____ _____ 17. Să discut probleme politice.
18. Să fac voluntariat, muncă în folosul ___ _____ comunităţii etc.
_____ _____ 19. Să-mi planific bugetul.
20. Să protestez împotriva injustiţiei, să protejez pe cineva, să opresc frauda
_____ _____ sau abuzul.
21. Să fiu sincer, să am o conduită
_____ _____ morală etc.
_____ 22. Să corectez greşelile.
23. Să organizez o petrecere.
_____ _____ 24. Altele

## Activităţi intrinsec plăcute

**Coloana 1 Coloana 2**

_____ _____ 1. Să râd.
2. Să mă relaxez, să am parte de pace _____ _____ şi linişte.
_____ _____ 3. Să iau o masă gustoasă.
4. Un hobby (gătitul, pescuitul, tâm- plăria, fotografia, actoria, grădină- ritul, să colecţionez lucruri). __ 5. Să ascult muzică bună.
_____ 6. Să văd un peisaj frumos.
7. Să mă culc devreme, să dorm neîn- _____ _____ tors şi să mă trezesc devreme.
_____ 8. Să port haine atractive. 9. Să port haine confortabile.
10. Să mă duc la un concert, operă,
_____ _____ balet sau teatru.
11. Să practic un sport (tenis, softball, squash, golf, aruncarea greutăţilor, Frisbee).

**Coloana 1 Coloana *2***

_____ _____ 12. cumperi ceva ce îţi place pentru tine.

13. Să fiu în aer liber (la plajă, la ţară, la munte, să mă plimb printre frunze, să umblu pe nisip, să plutesc pe lac).

15. Să fac lucrări artistice (să pictez, să sculptez, să desenez).

16. Să citesc Biblia sau alte lucrări sacre.

17. Să-ţi înfrumuseţezi casa (redecora- re, curăţenie, grădinărit etc.).

~~..... ' 18. Să merg la evenimente

19. sportive.

~ 20. Să citesc (romane, poeme,

_____ 21. piese de teatru, ziare etc.).

_____ 22. Să asist la un curs.

23. Să ies la o plimbare cu

24. maşina.

Să stau la soare.

Z2ZZ2Z Să vizitez un muzeu.

Z [25]- Să cânt la un instrument sau din voce.

26. Să ies la plimbare cu barca.

Să fac ceva pe placul familiei,

~ 27. al prietenilor sau al

28. angajatorului.:

Să mă gândesc la ceva bun în viitor. Să mă uit la televizor.

Să plec în excursii sau în vacanţe.

Să fac cumpărături/să

_____ 29. Să merg cu cortul, la

30. vânătoare.

Să mă aranjez (să fac o baie relaxantă, să îmi aranjez

_____ 31. părul, să mă bărbieresc).

32. Să scriu în jurnal.

Să ies cu bicicleta, să urc pe

_____ 33. munte sau să mă plimb.

_____ 34. Să fiu în compania

35. animalelor.

Să privesc oamenii.

Să dorm după-amiaza.

**Coloana 1 Coloana 2**

36. Să ascult sunetele naturii.
37. Să fiu spălat sau să spăl pe cineva

_____ _____ pe spate.
_____ _____ 38: Să privesc o furtună, norii, cerul. ____ _____ 39. Să am timp liber.
_____ _____ 40. Să visez cu ochii deschişi.

41. Să simt prezenţa lui Dumnezeu în viaţa mea; să mă rog, să venerez.
42. Să miros o floare.
43. Să discut despre vremurile trecute sau interese deosebite.
44. Sa merg Ia licitaţii, vânzări de garaje etc.

_____ 45. Să călătoresc.
_____ 46. Altele:

2. Mai departe, pune o bifa în Coloana 2 dacă ai făcut acel lucru în ultima lună.

3. încercuieşte numărul activităţilor pe care ţi-ar face plăcere să le faci (într-o bună zi).

4. Compară prima şi a doua coloană. Observă dacă există multe lucruri pe care ţi-a făcut plăcere să le faci în trecut şi pe care acum nu le mai faci aşa des.

5. Folosind programul activităţilor plăcute completat, întocmeşte o listă de douăzeci şi cinci de activităţi pe care simţi că ţi-ar plăcea cel mai mult să le faci.

6. Fă-ţi un plan ca să faci mai multe activităţi plăcute, începe cu cele mai simple şi cu unele

de care crezi că te-ai bucura. Fă cât de multe activităţi plăcute poţi. Este indicat să faci cel puţin una pe zi, poate mai multe în weekend. Scrie-ţi planul într-un calendar şi ţine-te de acest plan scris pentru cel puţin două săptămâni. De fiecare dată când faci o activitate, acordă-i un punctaj pe o scală a plăcerii de la 1 la 5 (5 indicând cea mai plăcută activitate). Acest exerciţiu testează distorsiunea indusă de stres cum că *nimic* nu este plăcut. Acest scor te poate ajuta şi mai târziu să înlocuieşti activităţile mai puţin plăcute cu altele.

Important! Dacă eşti deprimat, se întâmplă des să descoperi că activităţile tale vechi preferate sunt acum cel mai dificil de realizat, mai ales dacă le-ai mai încercat când erai foarte trist şi nu ai reuşit să te bucuri de ele. Ai putea spune: „Nici măcar nu mă mai pot bucura de activitatea mea preferată”, ceea ce te-ar face să te simţi şi mai deprimat. Aceste activităţi vor deveni din nou plăcute pe măsură ce trece depresia. Pentru moment, începe cu altele, activităţi mai simple. încearcă vechile tale activităţi pe măsură ce starea de spirit se ameliorează.

***Câteva ponturi despre plăcere***

- Pătrunde în lumea fizică. Acordă mai puţină atenţie gândurilor tale. Simte vântul sau baloanele de săpun când îţi speli maşina. Priveşte şi ascultă.

- înainte să întreprinzi o activitate, pregăteşte-te să îţi placă. Identifică trei lucruri care îţi vor plăcea în legătură cu aceasta. Spune: „Mă voi bucura (de soare, de briză, să vorbesc cu fratele meu Bob etc.).” Relaxea- ză-te şi imaginează-ţi că te bucuri de fiecare aspect al activităţii în timp ce repeţi fiecare afirmaţie.

- Pune-ţi întrebarea: „Ce voi face pentru a transforma activitatea într-una cât mai plăcută?”

- Dacă eşti îngrijorat că s-ar putea să nu îţi placă o anumită activitate pe care ai vrea să o încerci, împarte-o în etape. Să nu ai aşteptări înalte, astfel încât să poţi fi satisfăcut în atingerea ţelului tău. De exemplu, începe prin a curăţa casa doar pentru zece minute, după care opreşte-te. Răsplăteşte-te spunându-ţi: „Bravo!” Verifică-ţi programul pentru a fi echilibrat. Poţi înlătura activităţile care „trebuie” făcute pentru a introduce activităţi pe care „vrei” să le faci?

- Timpul este limitat, aşa că foloseşte-l cu înţelepciune. Nu trebuie să faci activităţi care

nu îţi plac doar pentru că sunt la îndemână.

## Lucruri mărunte care fac viaţa să merite să fie trăită

de Mark Patinkin, editorialist, *Providence Journal-Bulletin*

Am scris recent un articol despre lucrurile mărunte care mă enervează, precum plăcuţele de înmatriculare personalizate, câinii de fiţe şi podelele lipicioase din cinematografe. După aceea, câteva lucruri mai puţin cinice m-au determinat să ofer aceeaşi atenţie şi situaţiilor care mă binedispun. Aşadar, iată acum o a doua listă:

- Mirosul frunzelor de toamnă arse.
- Un duş fierbinte când eşti îngheţat.
- Pizza livrată la uşă.
- Să fii primul dintr-un supermarket aglomerat care aude anunţul că se deschide o casă nouă de marcat.
- Aparatele automate de îngheţată.
- Singura dimineaţă la fiecare şase luni în care copilul tău de trei ani chiar doarme până la şapte şi jumătate dimineaţa.
- Departamentul de Relaţii cu Clienţii spunând: „Nicio problemă. Este în garanţie.”

- Să auzi telefonul sunând exact când te aşezi la cină, pe urmă să-ţi dai seama că ai robotul pornit.
- Halatele de baie pluşate.
- Mirosul combinat de iarbă proaspăt tunsă şi popcorn, care te loveşte când intri pe un teren de *baseball.*
- Câinii care simt când eşti trist şi vin la tine să te facă să te simţi mai bine.
- Serviciul de curăţenie la hoteluri.
- Acele două săptămâni de primăvară când până şi tufărişurile cenuşii sunt viu colorate.
- Să nu ai nimic programat pentru duminică dimineaţa decât răsfoirea ziarului.
- Să afli la aeroport că avionul tău pleacă la Poarta 1, nu de la 322.
- Piscinele cu apă caldă.
- Să conduci lejer pe autostradă în timp ce pe benzile de pe celălalt sens este un blocaj lung de opt kilometri.
- Lovitura zdravănă a unei mingi cu o bâtă de lemn.
- Grădina Zoologică într-o zi însorită.
- O lună plină chiar deasupra liniei orizontului la şapte şi jumătate seara, când pare de dimensiunea unei farfurii pentru cină.
- Un loc de parcare la patru paşi de intrarea în

restaurant.

- O oră petrecută în laboratorul foto.
- Când ai decis că te-ai săturat de lume, iar apoi verifi- cându-ţi calendarul îţi dai seama că nu ai nimic programat pentru următoarele cinci nopţi.
- Gâştele care zboară deasupra capului într-o perfectă formă de „V”.
- Să stai întins pe iarbă la ţară privind cele mai strălucitoare stele pe care le-ai văzut vreodată.
- Popcorn preparat la cuptorul cu microunde.
- Când angajatul companiei aeriene îţi explică că au vândut prea multe bilete la clasa a doua şi te vor trimite la clasa întâi pe aceiaşi bani.
- Să mănânci un hot dog în timp ce urmăreşti un meci de *baseball* în direct.
- Frunzele de toamnă cu tente roşietice.
- O briză răcoroasă într-o zi toridă.
- Când valiza ta apare prima pe banda de bagaje de la aeroport.

Dacă ţi-a plăcut această listă care te face să-ţi reaminteşti şi să apreciezi frumuseţea vieţii, atunci probabil îţi va plăcea şi cartea *14 000 Things to Be HappyAbout,* de Barbara Ann Kipfer (1990).

# CAPITOLUL 26
# Pregăteşte-te pentru eşec

Până acum ai dobândit un număr însemnat de abilităţi pentru construirea stimei de sine. Indiferent cât de solidă este stima de sine a unui om, tot există posibilitatea de a fi „distrusă” de un „eşec” răsunător sau de un eveniment nefericit. Aşadar, este necesar să dezvolţi abilităţi pentru a face faţă cu succes „eşecurilor” – pentru a menţine stima de sine puternică şi sigură în timpul furtunilor vieţii, care, inevitabil, vor veni. Din anumite puncte de vedere, această activitate este o verificare. Hai să facem, mai întâi, o preevaluare:

1. Care sunt lucrurile la care oamenii (inclusiv tu) eşuează?

2. Ce înseamnă „eşec”?

3. Ce anume te-a ajutat să treci cu bine de „eşecuri”, în timpul, înainte şi după eveniment?

La ce anume „eşuează” oamenii? Iată câteva dintre răspunsurile pe care le-au menţionat adulţii:

- la locul de muncă;
- în căsnicie;
- în rolul de părinţi;
- la şcoală;
- în a atinge greutatea ideală;
- în a se lăsa de fumat;
- în a păstra standardele morale;
- în a-şi face timp pentru distracţie;
- în a-şi atinge ţelurile.

Te-ai gândit la altele?

Ce anume înseamnă „eşec”? Unele răspunsuri pe care le-au dat adulţii includ:

- Nimeni nu te iubeşte.
- Respingere.
- Nu sunt bun de nimic.
- A nu-mi menţine stima de sine.

. Sunt om.

Ce anume te-a ajutat să faci faţă „eşecului” în trecut? Unii au spus că vorbitul despre acesta, să-ţi permiţi să eşuezi, să te ierţi, să realizezi că nu va conta prea mulţi ani de acum încolo şi să

schimbi desfăşurarea lucrurilor. începi să înţelegi ideea că oamenii diferă mult în privinţa felului cum percep eşecul şi în privinţa abilităţilor lor de a face faţă acestuia?

## Apropierea de perfecţiune

Hai să privim „eşecul” într-un mod care extinde conceptele explorate anterior.

Perfecţionare

0 10

Eşec înfrângere Perfect
- Slăbiciune
- Greşeală
- Defect

Ţel/Succes

*Perfecţiune* înseamnă complet, definitivat, fără defect sau greşeală. Din moment ce oamenii sunt falibili, noi doar ne putem apropia de perfecţiune. Un ţel/succes se referă la atingerea unui lucru pentru fericirea, confortul sau evoluţia noastră. întrucât oamenii sunt mereu în procesul devenirii, un ţel este plasat cumva în stânga perfecţiunii. Ai putea susţine că îţi poţi stabili ca ţel să economiseşti 5% din venitul tău şi că poţi atinge acest scop perfect. însă, pe lângă simplele încercări de cuantificare, obiectivele sunt, în general, atinse într-un mod imperfect. Adică, ar putea exista îmbunătăţiri ideale, indiferent de cât de bună este performanţa cuiva. *Perfecţionarea* înseamnă să faci mai multe lucruri aproape

perfect. Aceasta poate să apară când un om încearcă să atingă un ţel sau după ce l-a atins.

Oamenii spun în mod imprecis: „Sunt un ratat” (ceea ce înseamnă: „Eşuez mereu şi în fiecare mod posibil”), atunci când vor să spună de fapt: „Am eşuat în a-mi atinge ţelul”; „Nu am acţionat suficient pentru a-mi atinge ţelul”; „Am făcut o greşeală etc.” Să modificăm uşor citatul lui Hubert H. Humphrey pentru a ne îmbunătăţi înţelegerea ideii de bază: „Există o mare diferenţă între eşec şi înfrângere. Eşecul este atunci când eşti învins şi [niciodată] nu înveţi şi nici nu aduci vreo contribuţie la ceva.”

## Gestionarea greşelilor

în locul denumirii de eşec, eu prefer, mai degrabă, cuvântul „nereuşită” pentru a mă referi la evenimentele/com- portamentele neplăcute, la greşeli şi la diferite deficienţe. Nereuşită sună mai puţin grav şi mai puţin permanent decât eşecul şi se referă la un factor extern, nu la sine.

încă un concept merită să fie adăugat înainte de a trece la activitatea de construire a abilităţii. Studiile au demonstrat că un stil de gândire pesimist al unor bărbaţi, la 20 şi ceva de ani, predispune la o sănătate fizică precară atunci când acei bărbaţi vor ajunge la vârste cuprinse între 40 şi 50 de ani (Peterson, Seligman şi Vaillant, 1988). Când avea loc un eveniment nefericit, pesimiştii aveau tendinţa de a se

învinovăţi doar pe ei înşişi, crezând că nu vor reuşi niciodată să-şi îmbunătăţească performanţa şi crezând că nenorocul îi va urmări în toate aspectele vieţii lor. De exemplu, după ce nu a luat notă de trecere la un test de matematică, un pesimist ar gândi: „Ăsta sunt eu – un ratat; mereu sunt varză la testele de matematică; pur şi simplu am ghinion în momentele importante."

Optimiştii, pe de altă parte, care au avut parte de ani mai buni în ceea ce priveşte sănătatea lor fizică, ar putea gândi: „Nu m-am simţit bine în acea zi; s-a întâmplat o singură dată; asta nu o să-mi distrugă viaţa." Stiluri de gândire asemănătoare tind să facă distincţia între dependenţii de droguri care recidivează după ce au renunţat la droguri şi cei care se redresează având aceleaşi obstacole de trecut.

Ca urmare a acestor studii, putem contura anumite indicaţii pentru depăşirea obstacolelor:

1. Recunoaşte greşelile. Nu nega responsabilitatea, ci concentrează-te pe acţiunea corectoare – ceea ce trebuie să *faci.*

2. Rememorează evenimentul. în loc să-ţi condamni şinele, ceea ce deteriorează stima de sine şi epuizează motivaţia, concentrează-te pe factorii externi. De exemplu, în loc să gândeşti: „Ce este în neregulă cu mine?" (Răspunsul este simplu: „Suntem imperfecţi!"), concentrează-te pe factorii externi (oboseală, pregătire insuficientă, prea

puţină experienţă etc.).

în loc să consideri ceva un eşec total, aminteşte-ţi că probabil vor mai apărea alte oportunităţi. După ce ai o „nereuşită”, pune-ţi următoarele întrebări:

• Au mers bine anumite lucruri?

• Care sunt avantajele de a nu primi ceea ce voiam?

• Ce abilităţi de a face faţă situaţiilor aş putea învăţa de aici?

• Au existat semne ale unei crize iminente de care nu am ţinut cont?

• Dacă o situaţie similară ar apărea din nou, ce aş putea face pentru a sesiza aceste semne mai din timp?

***Inocularea nereuşitei. Un exerciţiu***

Sfaturile, precum cele de mai sus, pot fi folositoare. Hai să le punem în practică acum. Următorul exerciţiu e inspirat de tehnica Inoculării Stresului, dezvoltată de psihologul Donald Meichenbaum (1985). El afirmă că oamenii pot fi pregătiţi pentru situaţii stresante prin exersarea de dinainte a ceea ce vor gândi şi face în timpul şi după confruntarea cu acele evenimente. Expunerea la doze mici şi sigure de stres imaginar poate să ne „inoculeze” la fel cum o mică injecţie ne poate imuniza împotriva unei boli. Aici, evenimentul stresant este analiza „nereuşitei” (de exemplu, a nu-ţi atinge un ţel, a

face o greşeală, a avea o performanţă slabă sau a uita să-ţi foloseşti abilităţile stimei de sine atunci când eşti criticat).

**Primul pas**

Bifează orice afirmaţie care poate avea importanţă pentru tine dacă ai alege să o foloseşti ca parte a unui repertoriu pentru a face faţă greşelilor/eşecurilor.

_____înainte

_____ Va fi distractiv dacă voi reuşi, dar nu va fi sfârşitul lumii dacă nu.

_____ N-am mai făcut asta, aşadar voi fi un pic mai atent până când mă voi obişnui.

_____ Privesc asta ca pe o nouă provocare, nu ca pe o problemă sau ameninţare.

_____ Aceasta este un dar (o oportunitate, aventură sau provocare), nu o problemă. (Maica Tereza)

_____Voi aborda această situaţie cu multă curiozitate, nu cu teamă sau îndoială de sine.

_____ Ţelul meu este să fac o treabă bună. Nu voi strica această experienţă cu perfecţionismul.

_____ Am tot atât de multe drepturi să încerc să fac asta ca oricine altcineva.

_____ Voi căuta succesul încetul cu încetul. Voi renunţa la cerinţele de tipul „totul sau nimic”.

_____ Mă aventurez iară să am o siguranţă absolută în privinţa tuturor faptelor şi rezultatelor, dar consider că asta este în regulă.

_____ Am dreptul să hotărăsc ceea ce este mai bine pentru mine şi să iau propriile decizii cu încredere şi iară să mă scuz.

_____ Examinez cu calm posibilele rezultate ale acţiunilor mele.

_____Dacă nu sunt tensionat în legătură cu greşelile, voi fi şi mult mai creativ.

_____Ţelul meu este dezvoltarea, nu greşeala.

_____ Este în regulă să încerc şi să am o „nereuşită”.

_____ Voi alege drumul care pare mai bun.

_____ Mă voi relaxa şi voi lua în considerare abordările diferite şi consecinţele lor posibile... Pe urmă, voi face cea mai bună alegere de care sunt în stare.

Sunt optimist şi deschis la toate posibilităţile.

Ce anume îmi va cere această provocare? Ce pot oferi eu în mod realist?

Nu trebuie să fiu perfect ca să mă pot descurca foarte bine.

Ar putea fi distractiv de încercat şi odihnitor întregul proces.

Nu îmi este frică să risc şi să eşuez, pentru că valoarea mea vine din interior.

Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla?

**Pe parcurs**

Este dificil. Relaxează-te şi concentrea- ză-te pe această sarcină.

la-o pas cu pas. Simte-te bine când ai mici reuşite.

Păcat că lucrurile nu sunt perfecte, dar nu e nicio catastrofa.

Toată lumea face greşeli şi are părţi imperfecte. De ce ar trebui să presupun că eu nu am?

încercarea mea de a transcende şi a modela aceste imperfecţiuni este importantă.

_____ Relaxează-te şi bucură-te de acest proces, de probleme şi de tot.

_____ Eu nu sunt o zeitate. Sunt om. Este în regulă să fiu imperfect. Voi face tot ce pot.

_____ Mă concentrez pe proces. Rezultatul va ieşi singur la iveală.

_____ Voi lua lucrurile pas cu pas.

_____Adu-ţi aminte de simţul umorului. Mă ajută să-mi reamintesc că nu sunt nici atât de grozav precum mi-aş fi dorit să fiu, nici atât de rău precum cred mulţi oameni.

_____ Acest lucru mă ţine ancorat la limitările mele din prezent.

**După**

_____ Am avut o slăbiciune. Aceea a fost atunci. Asta este acum.

_____ Nu am experienţă în a face asta şi începătorii trebuie să se aştepte la greşeli uneori.

_____Acesta nu este un indicator pentru tot restul vieţii mele.

_____ Sunt încrezător.

_____ îmi asum responsabilitatea de a înţelege situaţia, dar nu mă

învinovăţesc neapărat şi niciodată nu mă condamn pe mine.

_____ Judecata şi comportamentul meu au fost greşite, dar *Eu* nu sunt greşit.

---------- Ei bine, şi acum ce? Ce opţiuni am acum?

---------- Acest lucru a scos la iveală o slăbiciune.

Aceasta este o parte din mine, nu mă reprezintă în totalitate.

_____ Slăbiciunile sunt părţile dificile. în interior, eu sunt valoros.

---------- Mă iubesc pentru acest lucru.

---------- Mă aflu încă aici pentru mine, pentru a-mi fi prieten în această perioadă.

---------- Am curajul de a mă iubi când sunt imperfect (acesta este fundamentul pentru evoluţie).

---------- Indiferent de ceea ce s-a întâmplat, eu sunt încă valoros, preţios şi unic.

---------- Admit faptul că uneori sunt aşa. Mă dezamăgeşte acest lucru. Pot face ceva să mă schimb.

---------- Accept felul în care sunt uneori şi iubesc şi aceste părţi imperfecte ale mele. Această dragoste îmi oferă siguranţa că pot evolua şi în aceste

zone.

---------- Indiferent cât de rău a părut, anumite lucruri au mers bine. Am câştigat înţelepciune şi experienţă.

_____ îmi voi schimba direcţia astfel încât să fiu mai fericit.

_____ Sunt dornic să învăţ. Mă pot schimba şi evolua.

_____ îmi pot modela viitorul.

_____ Pot folosi experienţele din trecut şi le pot converti în atuuri.

_____ Am dreptul de a deveni mai bun şi de a mă dezvolta în fiecare zi.

_____ Am dreptul să fac greşeli. Sunt îndreptăţit să le recunosc şi să le repar cât se poate de mult.

_____ Acest moment va trece.

_____ Acest moment mă va ajuta să fiu mai bun, mai înţelept, mai puternic.

_____ Am dreptul să îmi modific direcţia.

_____ Această greşeală este o modalitate de a mă uita la ceea ce fac şi de a vedea ceea ce vreau să corectez.

_____ Acest lucru nu este de fapt un eşec, ci sunt eforturi către succes (Babe Ruth).

_____ în loc de „eşec”, foloseşte termeni precum: alegere greşită, judecată eronată, paşi greşiţi, început prost, pierdere temporară a direcţiei, întrerupere sau pregătire insuficientă.

_____ Sunt potrivit pentru a învăţa din această situaţie şi pentru a fi mai bun data viitoare.

_____ Greşelile îmi arată ceea ce vreau să îmbunătăţesc.

_____ Voi fi mai înţelept data viitoare.

_____ Greşelile mă fac uman şi failibil, precum oricine altcineva.

---------- Ei bine, am facut-o de mântuială; dacă prima dată nu-ţi reuşeşte...

_____ Ei bine, o dau în bară cam 10% din timp, în rest, mă descurc destul de bine.

---------- Există o parte bună în această situaţie, chiar dacă eu încă nu o văd.

---------- Nu e aşa că e grozav că pot să fac un lucru aşa ridicol şi încă să am speranţă?

---------- Nu e aşa că e interesant că uneori mă condamn singur pentru o slăbiciune sau o imperfecţiune?

---------- Eu am făcut o greşeală. Eu nu sunt o greşeală.

---------- Eu sunt mai mult decât greşeala mea. Istoria vieţii mele reprezintă mai mult decât asta.

---------- Am greşit; acum mă întorc la principiile mele sănătoase.

_____ Am reuşit în trecut. Voi reuşi din nou.

_____Cred că lucrurile se vor îmbunătăţi.

_____ Ei bine, m-am descurcat cu asta. Mă pot descurca şi cu alte provocări.

_____ Acesta nu este sfârşitul lumii.

_____ Căderea mea nu este sfârşitul meu.

_____ Soarele va răsări mâine.

_____ Nu plânge după laptele vărsat; ceea ce a fost, a fost.

_____ Nimeni nu este un „eşec” până când nu renunţă complet.

_____ Nu voi fi învins de două ori: o dată de circumstanţe şi o dată de mine însumi. (Lowell Bennion)

_____ în cele din urmă, voi deveni mai bun. Va exista o altă şansă.

_____ Aceasta a fost o sarcină dificilă şi complexă. A devenit şi mai grea din cauza

_____(lipsei mele de experienţă, lipsei indicaţiilor sau ajutorului, zgomotului, vremii, temperaturii, întreruperilor, senzaţiei mele de a nu fi la înălţimea aşteptărilor sau orice alt factor precis).

_____ Ce voi învăţa pentru data viitoare?

_____ Nu am cum să controlez totul.

_____ Eşecul este un eveniment, nu este niciodată o persoană (dr. William D. Brown).

_____ Ura! Acum chiar voi învăţa ceva (Harold „Doc" Edgerton).

_____-__ Eşecul nu este finalul. începe din nou.

_____Peste ani, oare îi va păsa cuiva de acest lucru?

## Pasul Doi

Mai jos, scrie 15 afirmaţii pe care crezi că le-ai ţine minte pentru a le repeta înainte, pe parcurs şi după ce comportamentul tău este insuficient pentru atingerea ţelurilor tale (cinci pentru înainte, cinci pe parcurs şi cinci după). Afirmaţiile nu trebuie să fie luate din lista de mai sus.

**Afirmaţii pentru „înainte"**

1.
2.
3.
4.
5.

**Afirmaţii „Pe parcurs”**

1.
2.
3.
4.
5.

**Afirmaţii „După”**

1.
2.
3.
4.
5.

Pe parcursul fiecărei zile din următoarele trei, alege un eveniment cu „potenţial de nereuşită”. Petrece 15 minute repetând mintal ceea ce vei crede înainte, pe parcurs şi după „nereuşită”.

Pentru un tratament mai amuzant şi mai profund al optimismului realist şi al confruntării cu eşecul, citeşte cartea lui Dr. Seuss *Oh, The Places Youll Go!* (1990).

# CAPITOLUL 27

# O privire de ansamblu asupra dezvoltării

în această secţiune, am explorat ideile şi abilităţile esenţiale ale celei de-a treia etape în construirea stimei de sine, dezvoltarea. Hai să revedem punctele-cheie şi abilităţile pe care le-ai învăţat şi exersat.

## Idei importante

- Dezvoltarea este un proces continuu, niciodată pe deplin desăvârşit.
- Procesul evolutiv este un mod de a iubi. Este satisfăcător pentru că începe de la siguranţa interioară a valorii şi a iubirii.
- Din punct de vedere emoţional, procesul spune: „Sunt bucuros în interior şi nu îmi este teamă să evoluez – să devin şi mai bun.”
- Ascensiunea este dificilă. Aşteaptă-te la muncă grea.
- Dezvoltarea nu este competitivă sau comparativă, îţi poţi alege direcţia şi ritmul. La fel ca planurile şi

exerciţiile pentru o bună formă fizică, este înţelept să îţi alegi un ritm care poate fi menţinut pe tot parcursul vieţii.

- Evoluţia înseamnă a-i ridica şi pe alţii împreună cu tine.
- Evoluţia rezultă din aplicarea principiilor şi din plăceri care te înalţă.
- întrucât dezvoltarea reprezintă călătoria în sine, şi nu destinaţia, nu e nevoie să ajungi să experimentezi stima de sine. Trebuie doar să ştii în adâncul inimii tale că eşti pe drumul potrivit şi că mergi înainte.

## Abilităţi dobândite

1. Abordarea de tipul „Chiar dacă nu sunt perfect, cu toate acestea...”

2. Doar pentru amuzament (contemplând posibilităţile)

3. Inventarul Moral al Iubirii, Curajului, Căutării şi Onestităţii

4. Programarea activităţilor plăcute

5. Inocularea nereuşitelor.

Pentru a consolida aceste idei şi abilităţi importante, acordă-ţi câteva momente ca să răspunzi la următoarele întrebări. Poate îţi vei dori, mai întâi, să răsfoieşti puţin paginile precedente ale acestei secţiuni pentru a revedea

ceea ce ai făcut.

1. Ce idei au avut cea mai mare însemnătate pentru tine?

2. Ce abilităţi îţi doreşti cel mai mult să revezi şi să foloseşti din nou?

3. De ce anume ai nevoie în acest moment? Există abilităţi în această secţiune pe care ai dori să le exersezi mai mult? Dacă da, acordă-ţi timpul necesar pentru a face asta.

# EPILOG
# Să recapitulăm

Fiecare persoană a fost creată în mod miraculos din nenumărate puncte de vedere. Este important să recunoşti şi să apreciezi în tine acest lucru, astfel încât să poţi evolua cu satisfacţie şi bucurie.

Nu permite greşelilor să te definească. Nu lăsa criticile, neatingerea ţelurilor, traumele din trecut, lipsa banilor sau a statutului social, sau oricare alţi factori externi să te definească. Fiecare persoană este mult prea valoroasă şi complexă pentru a fi atât de îngust definită.

în călătoria noastră împreună, am explorat o varietate de abilităţi de construire a stimei de sine. La fel ca orice alte abilităţi, acestea au nevoie de timp pentru a fi însuşite şi practică pentru a fi menţinute. Poate că vei integra o parte dintre aceste abilităţi în viaţa ta fără prea multă gândire conştientă. Poate că alte abilităţi vor necesita să-ţi acorzi, în mod conştient, un anumit

timp pentru a le exersa.

Nu ezita să te întorci din când în când pentru a repeta asemenea abilităţi valoroase. Dacă viaţa îţi dă o lovitură care îţi dă cumva peste cap stima de sine, aminteşte-ţi să revii

la această carte şi să repeţi abilităţile care au avut o însemnătate pentru tine. Dacă stima de sine poate fi construită o dată, poate fi construită din nou.

Ca orice altă practică sănătoasă importantă, construirea şi întreţinerea stimei de sine este un proces continuu. Totuşi, precum alte obiceiuri folositoare, abilităţile stimei de sine, odată dobândite, devin aproape o a doua natură, aşadar, sunt mai uşor de aplicat.

Pentru a rezuma şi pentru a consolida cele mai importante abilităţi ale tale, precum şi pentru a-ţi servi ca o scurtă aducere aminte în perioade dificile, te rog să revezi întreaga carte şi să enumeri mai jos acele idei şi abilităţi pe care îţi doreşti cel mai mult să le ţii minte.

## Idei pe care vrei să ţi le aminteşti

## Abilităţi pe care vrei să ţi le aminteşti

# ANEX
# E

# ANEXA I

# Un model pentru ajutarea unei persoane care suferă

Modelul următor descrie cum o persoană care trăieşte în stres poate fi ajutată pentru a reduce aceste simptome şi relevă relaţia stimei de sine cu restaurarea sănătăţii.

**Stres**
(Simptome)

**Abilităţi de gestionare a stresului**

**Abilităţi de înfruntare a depresiei/anxietăţii/mâniei**

**Abilităţi de gestionare a suferinţei reprimate/Traume**

**Abilităţi ale stimei de sine**

# Fundamente spirituale

## Gestionarea stresului

„Stresul” este mai degrabă un termen generic. Persoana care se confruntă cu stresul poate manifesta simptome care variază de la simplă tensiune la dureri de cap, oboseală, insomnie şi/sau boli variind de la hipertensiune la sindrom premenstrual.

Odată ce cauzele de natură medicală sunt excluse şi/sau tratate, pe urmă simptomele stresului pot fi deseori reduse prin abilităţile tradiţionale de gestionare a stresului, care includ de exemplu: training pentru relaxarea sistematică (relaxarea musculară progresivă, tehnici de meditaţie, antrenamentul autogen, respiraţia profundă, imageria mintală etc.), gestionarea timpului, abilităţi de comunicare, exerciţiile fizice şi schimbarea dietei, yoga şi alte abilităţi care ajută la diminuarea stresului. De multe ori, asemenea strategii ajută foarte mult. Dacă nu sunt eficiente, atunci specialiştii pot căuta simptome ascunse de depresie, anxietate sau furie excesivă.

De exemplu, depresia clinică poate fi deseori tratată cu medicamente antidepresive, odată ce cauzele de natură medicală au fost excluse. Unii oameni se descurcă foarte bine cu abilităţile cognitiv-comportamentale pe care le-au învăţat la psihoterapie. Alţii răspund foarte bine la o combinaţie între medicamente şi consiliere.

## Suferinţe sau traume nerezolvate

Dacă abordările de mai sus nu sunt complet

eficiente, atunci specialiştii pot căuta probleme legate de suferinţe sau traume nerezolvate. Se estimează că între 15% şi 20% dintre oamenii care caută ajutor'profesionist pentru depresie clinică sau anxietate manifestă, de fapt, simptomele specifice suferinţelor sau traumelor nerezolvate. Acestea pot rezulta din evenimente variind de la moartea unui copil sau părinte la abuz, amputarea unui membru, accidente, crime/infracţiuni sau pierderea locului de muncă (Worden, 1982). Simptomele pot include amorţire emoţională, depresie, simptome fizice de stres şi mânie. Worden a identificat câteva activităţi importante care ajută o persoană să-şi rezolve şi să-şi vindece suferinţa şi să poată merge mai departe.

## Refacerea stimei de sine

Se observă deseori că stima de sine deteriorată trebuie să fie restabilită înainte ca o persoană să se poată simţi din nou completă. De exemplu, supravieţuitorii abuzului sexual au nevoie, de obicei, să se simtă valoroşi din nou înainte de a se elibera de amărăciune şi de dorinţa de răzbunare. Unei persoane care este furioasă şi adoptă o atitudine defensivă de mult timp îi va fi mai uşor să reziste criticilor odată ce se dezvoltă siguranţa interioară. în unele cazuri, stima de sine scăzută poate fi atât o cauză, cât şi un efect al simptomelor. De exemplu, stima de sine scăzută poate predispune un om la depresie. întrucât depresia diminuează deseori performanţa, depresia poate tinde să deterioreze stima de sine. în oricare

dintre cazuri, dezvoltarea stimei de sine va ajuta de multe ori la reducerea simptomelor.

## Puterea unui fundament spiritual

Fundamentele spirituale pot ajuta la reducerea simptomelor. De exemplu, un om, care înţelege iubirea infinită, divină, ar putea descoperi că este mai uşor să iubeşti şi să te ierţi pe tine însuţi şi pe alţii. Respectul şi grija pentru toţi oamenii ar putea ajuta un om să înţeleagă valoarea umană necondiţionată. Pacea conştiinţei, iertarea şi o perspectivă a eternităţii pot ajuta la reducerea grijilor.

## Comentarii suplimentare

Se pot nota mai multe puncte din acest model pentru ajutarea unei persoane care suferă:

1. în timp ce un specialist poate ajuta la reducerea simp- tomelor, ţelul ultim este încrederea în sine, astfel încât persoana aflată în suferinţă să înveţe abilităţile care o pot ajuta la prevenirea reapariţiei simptome- lor, la reducerea severităţii lor în cazul în care acestea reapar şi/sau, în cele din urmă, la revenirea persoanei la sănătatea optimă.

2. Modelul acesta nu este unul rigid, ci este flexibil. De exemplu, dacă este evident că simptomele unei persoane sunt cauzate de depresia clinică, atunci specialistul probabil nu va folosi iniţial strategiile tradiţionale de gestionare a stresului. Mai degrabă, acesta va

găsi abordări mai agresive de reducere rapidă a simptome- lor, precum medicamentele antidepresive sau terapia electroconvulsivă. Ar putea fi pe urmă introduse psihoterapia cognitiv-comportamentală şi tehnica gestionării stresului.

3. Stima de sine este, uneori, denumită numitor comun, pentru că stă la baza multora dintre simptomele de stres. Chiar dacă stima de sine scăzută este o cauză sau un rezultat al simptomelor, abilităţile stimei de sine vor fi deseori folositoare la reducerea acelor simptome. Totuşi, acest fapt nu elimină necesitatea existenţei unui plan de tratament complet care să utilizeze toate abordările necesare.

# ANEXA II
# Iertarea sinelui

Aproape toate culturile au principii despre ceea ce înseamnă comportament bun şi rău. în religie, păcatul se referă la comportamente care încalcă asemenea standarde. Vina este sentimentul care alertează un om în privinţa unor comportamente necorespunzătoare şi îl motivează să le evite. Această anexă se concentrează pe vina sănătoasă, care presupune că standardele sunt rezonabile şi că individul îşi asumă o responsabilitate adecvată pentru comportamentul unui om, nici mai mult, nici mai puţin. Negarea sentimentului de vină sănătoasă are consecinţe dăunătoare, la fel ca negarea oricărui sentiment. Ruşinea, aşa cum este deseori numită în psihologia contemporană, se referă la percepţia nesănătoasă că un om poate fi rău până în măduva oaselor.

Căinţa sugerează o întoarcere la o stare ancestrală. Printre teologi, există o înţelegere reciprocă legată de paşii spre căinţă, care reîntoarce un om la starea pură caracterizată, printre altele, de iertarea lui Dumnezeu. Aceşti paşi includ:

1. Recunoaşterea faptului că un anumit

comportament a fost de vină şi că acel comportament a fost greşit.

2. Recunoaşterea faptului că a fost produsă o suferinţă sinelui şi altora, dacă alţii au fost răniţi de acel comportament. Este constructiv să simţi durere, tristeţe, dezamăgire şi empatie şi să realizezi pe deplin conexiunea dintre aceste sentimente şi comportamentul care le-a generat.

3. Mărturiseşte-i lui Dumnezeu (şi altora care ar fi putut fi afectaţi de comportament) că ai conştientizat răul, consecinţele produse de comportament şi suferinţa cauzată de răul produs.

4. Acţionează pentru a îndrepta măcar parţial lucrurile, acolo unde este posibil (de exemplu, dacă ceva a fost luat, înlocuieşte-1; dacă sentimentele altei persoane au fost rănite sau stima ei de sine deteriorată, cere-ţi scuze).

5. Renunţă la obicei (adică, fii hotărât să nu-l repeţi şi urmează paşii necesari pentru a te asigura că nu va reapărea).

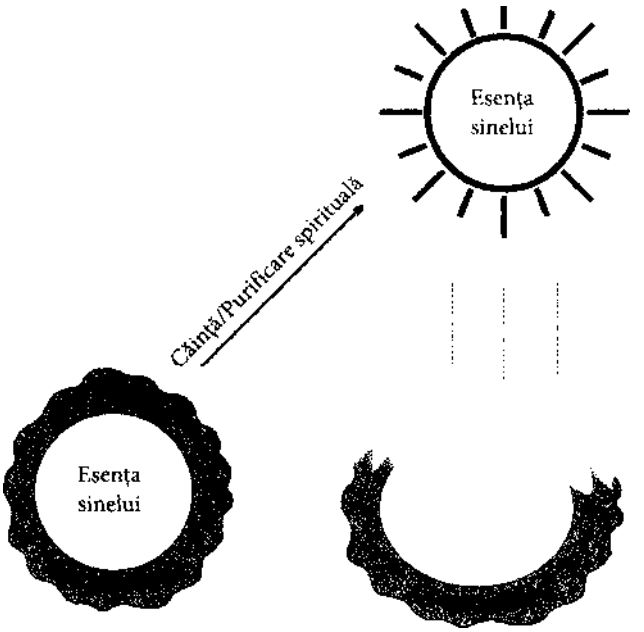
6. la-ţi angajamentul că vei trăi sacru. *Sacru* este derivat de la aceeaşi rădăcină ca şi sănătate, sugerând plenitudine, cu nicio separare între valori şi comportamente.

După ce au terminat procesul căinţei, unora li se poate părea încă dificil să-şi ierte şinele. Aşadar, următoarele idei ar putea ajuta.

Comportamentele greşite sunt factori externi. Acestea înconjoară şinele şi, precum un film

prost, ar putea împiedica lumina să pătrundă sau să iasă. Prin urmare, un om s-ar putea *simţi* ca şi cum şinele său ar fi întunecat şi inutil. Totuşi, acesta este un sentiment care nu reflectă realitatea.

Asigură-te că interpretezi corect sentimentul. Sentimentul de tristeţe este o consecinţă a comportamentului tău care trebuie schimbat, şi nu nucleul valorii tale! Rezistă tuturor impulsurilor de a interpreta sentimentul de tristeţe ca un semn al inutilităţii. Atunci când s-a produs căinţa, un om se eliberează de comportament şi poate să experimenteze din nou, în mod adecvat, valoarea intrinsecă sinelui.



Acum comportamentul poate fi ţinut minte, dar durerea se estompează.

Victor Frankl (1978), fost deţinut intr-un lagăr de concentrare din cel de-al Doilea Război Mondial, scria: „Este pre- rogativul uman să devii vinovat şi este responsabilitatea umană să învingi vina". Ne întrebăm pe noi înşine: Cât de mult a rămas? Ce pot face eu, în mod activ, pentru a-mi asuma responsabilitatea? Pentru a deveni mai bun? Pentru a oferi un sens important trecutului, prezentului şi viitorului?

# ANEXA III

# Acceptarea trecutului cu dragoste

Fiecare om s-a confruntat cu evenimente dureroase în viaţă. Este posibil ca unele dintre aceste evenimente să îi producă în continuare suferinţă şi să-l împiedice să-şi dezvolte stima de sine. Abilitatea descrisă mai jos te ajută să te vindeci şi să te întăreşti din punct de vedere emoţional, susţinând eliberarea emoţiilor dureroase ca să poţi să-ţi vezi de viaţă mai departe. Primul agent al vindecării este iubirea.

Această activitate este opţională, deoarece unii oameni au o dorinţă intensă de a neutraliza durerea provocată de evenimentele trecute şi au beneficii multe în urma acestui lucru. Alţii nu-şi doresc deloc să retrăiască trecutul. Iar unii ar prefera să exploreze trecutul cu ajutorul unui specialist în sănătate mintală.

## Recomandări

1. Găseşte un loc liniştit, unde nu vei fi deranjat

pentru jumătate de ora.

2. Identifică un eveniment din viaţa ta care încă te face să suferi. Asemenea momente dificile pot include situaţii precum:

   • Oamenii te-au rănit/umilit (de exemplu, cu vorbe urâte, critici, prin abuz sau violenţă, sau te-au insultat).

   • Te-ai simţit singur, neglijat, respins sau abandonat.

   • Ai fost dezamăgit de propriul comportament/de propria performanţă (de exemplu, ai fost copleşit şi nu ai ştiut cum să faci faţă situaţiei; comportamentul tău nu a fost adecvat din punct de vedere moral)

3. Cheamă în prezent persoana care a experimentat acest moment greu – *şinele tău mai tânăr.*

4. Cheamă, pentru a fi prezent, şi şinele tău actual – care posedă o experienţă mai mare, înţelepciune şi iubire – *şinele înţelept.*

5. Imaginează-ţi că tu, şinele tău înţelept, călătoreşte în timp până în momentul dificil şi ia contact cu şinele mai tânăr. Acesta din urmă îşi ridică privirea şi te vede. Ochii voştri se întâlnesc şi simţiţi cum există între voi înţelegere şi încredere; şinele tău mai tânăr este dispus să te asculte.

6. Iniţiază un dialog cu şinele tău mai tânăr. întreabă-1: „Ce te frământă?" Lasă-l să povestească faptele şi să-şi exprime

sentimentele privitoare la eveniment. Ascul- tă-l cu empatie şi înţelegere.

7. întreabă-1: „Ce crezi că te-ar ajuta?" Ascultă atât cu urechile, cât şi cu inima ce este exprimat atât verbal, cât şi prin tăcere. Vei identifica şi vei satisface nevoi precum:

   • înţelegere.

   • Informare. Poate îl poţi instrui să folosească abordarea, recent învăţată, „Deşi... totuşi".

   • Susţinere şi încurajare, (de exemplu: „Având în vedere experienţa şi pregătirea ta, te descurci bine!"; „Va fi mai bine!"; „Vei trece peste asta. Ştiu sigur că o vei face.").

   • Ajutor fizic sau protecţie.

   • Sfaturi. Gândiţi împreună. Folosiţi experienţele şi înţelepciunea amândurora pentru a găsi soluţii precum:

     > Poate îl vei sfătui pe copilul care a fost abuzat să spună: „Aceasta nu e o metodă adecvată de a te purta cu un copil." Şinele înţelept stă alături de copil pentru protecţie şi suport.

     t> Adultul îi poate spune unui consilier critic: „îţi înţeleg opinia. Aş vrea să mă ajuţi. Cred că voi învăţa mai repede dacă şi tu subliniezi punctele pozitive."

     t> Dacă şinele mai tânăr s-a purtat în mod greşit/ imoral, aţi putea explora împreună principiile şi conduitele care favorizează

dezvoltarea umană. Imaginează-te amintindu-i sinelui mai tânăr aceste principii şi comportamente înţelepte. Imaginează-te ghidând şinele mai tânăr în aplicarea acestora. Apoi, priveşte şinele mai tânăr chiar făcând acele lucruri şi orice alte acţiuni care ar putea fi de ajutor, precum a cere scuze, a-şi exprima regretul pentru consecinţele dureroase ale unui comportament, a face îmbunătăţiri sau a fi amabil. Permite-i sinelui mai tânăr să experimenteze sentimente plăcute în legătură cu noile comportamente şi să-ţi împărtăşească cum se simte. Asigură-l că acesta este un drum mai bun.

- Mai presus de orice, comunică-i iubirea ta în orice formă posibilă:

> O privire iubitoare, blândă, care transmite sentimentul acceptării, ochi în ochi.

> Cuvinte afectuoase (de exemplu: „Te iubesc").

> O îmbrăţişare/o strângere de mână.

t> O atingere delicată.

8. Spune-i sinelui tău mai tânăr că „te întorci în viitor" şi
că iubirea ta va rămâne cu el.

9. îndreaptă-ţi atenţia spre prezent. Foloseşte o afirmaţie
de tipul „Deşi... totuşi", precum: „Deşi acesta *a fost* un moment dificil, totuşi mă iubesc."

> Permite sentimentului vindecător al iubirii să te pătrundă şi să te înconjoare.

Repetă acest exerciţiu pentru patru zile, gândindu-te în fiecare zi la alt eveniment dificil. Pentru a avea cât mai multe beneficii în urma acestui exerciţiu, îţi recomand să înregistrezi în scris fiecare experienţă. Scrisul de mână te ajută să ai o altă perspectivă asupra trecutului şi să păstrezi o anumită distanţă. Se pare că scrisul ajută şi la găsirea unor soluţii mai inteligente şi mai eficiente.

S-ar putea să trăieşti o înrăutăţire a stării de spirit în zilele când vei practica acest exerciţiu. După aceea, starea de spirit se îmbunătăţeşte, de obicei, depăşind nivelul experimentat la începutul acestui exerciţiu. E ca şi când ai scoate puroiul dintr-o rană – trebuie să ne confruntăm cu durere dacă vrem să uşurăm vindecarea.

Dau ca exemplu experienţa unei studente de-ale mele, care a făcut acest exerciţiu. Aceasta şi-a amintit faptul că atunci când era copilă mama ei îi vorbea foarte critic despre tatăl ei. într-o zi, studenta, pe atunci copil, a zis ceva critic despre tatăl ei într-un magazin, iar mama ei a zgâlţâit-o violent şi a ţipat: „Nu vorbi astfel despre tatăl tău.” Ca adult, ea îşi amintea cât de şocată a fost şi cât de rănită s-a simţit şi a ales acest eveniment pentru exerciţiu.

Cu ajutorul tehnicii imageriei, şinele ei înţelept şi-a sfătuit copilul să spună mamei: „De ce ţipi la

mine de vreme ce am spus tocmai ceea ce doreai şi ceea ce m-ai învăţat chiar tu să zic?" Şinele înţelept a protejat copilul, dar apoi a obervat suferinţa din ochii mamei. Aşadar, şi-a îmbrăţişat mama. Pe urmă, şinele înţelept i-a spus copilei că ar pierde multe experienţe dacă s-ar întoarce în prezent cu el. I-a oferit o piatră ca simbol al înţelegerii şi al iubirii pe care şinele înţelept le simţea pentru ea.

## Revelaţiile imageriei

Tehnica imageriei poate aduce anumite revelaţii interioare şi soluţii surprinzătoare referitoare la momentele dificile din trecut. Povestea de mai sus este un exemplu excelent al rezolvării unui eveniment din trecut, la final durerea fiind înconjurată de iubire.

Dacă alegi să participi la acest exerciţiu de patru zile, atunci parcurge, te rog, următorii paşi la sfârşitul celor patru zile:

1. Petrece o zi analizând principiile şi abilităţile pe care le-ai învăţat până acum.

2. Petrece trei zile aplicând abilităţile pe care le consideri
cele mai importante.

Aceşti paşi ajută la îmbunătăţirea stării de spirit şi reorien- teză atenţia către prezent.

# LECTURI RECOMANDATE

Bloom, L., Coburn, K. şi Pearlman, J., *The New Assertive Woman,* Delacorte, New York, 1975. Ajută oamenii să comunice prin moduri care respectă şinele şi pe alţii. Cartea este la fel de folositoare pentru bărbaţi şi femei.

Burns, D., *Feeling Good,* Signet, New York, 1980. O carte foarte practică despre înlocuirea distorsiunilor din gândire care produc depresie şi deteriorează stima de sine. O aplicaţie practică foarte folositoare a teoriilor lui Aaron Beck.

Bradshaw, J., *Healing the Shame That Binds You,* Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1988. Abordează situaţiile când ruşinea, cauzată de neglijenţă, abuz sau critici, afectează stima de sine şi emoţiile.

Seuss, Dr., *Oh, the Places You'll Go,* Random House, New York, 1990. Un tratat inteligent şi

plin de umor despre evoluţia şi imperfecţiunile oamenilor. O carte scrisă pentru copii. Sau nu?

Johnson, H„ *How Do I Love Me?,* Sheffield Publishing Co., Salem, Wisconsin, 1986. O carte practică, scrisă foarte bine, despre îmbunătăţirea stimei de sine.

Kipfer, B., *14 000 Things To Be Happy About,* Workman, New York, 1990. Dacă învăţarea de a aprecia lucrurile din jurul nostru reprezintă o parte a dezvoltării noastre, atunci această carte reprezintă o parte a evoluţiei noastre.

Schiraldi, G., *Facts to Relax By: A Guide to Relaxation and Stress Reduction,* Utah Valley Regional Medical Center, Provo, Utah, 1996. Conţine instrucţiuni detaliate despre gestionarea stresului, care includ: relaxarea sistematică, exerciţiile fizice şi sfaturi de nutriţie; training pentru cum să devii asertiv şi să-ţi gestionezi eficient timpul, schimbarea atitudinilor stresante şi multe altele.

Schiraldi, G., *The Post-Traumatic Stress Disorder Source Book: A Guide to Healing, Recovery, and Growth,* Lowell House, Los Angeles, 1999. Abordează situaţiile în care evenimentele traumatice, precum abuzul, violul sau violenţa domestică, au deteriorat stima de sine.

## Lucrări academice

Cei interesaţi de lucrările academice mai vechi despre cauzele şi consecinţele diferitelor niveluri ale stimei de sine pot apela la:

Coopersmith, S., *The Antecedents ofSelf-Esteem,* Freeman, San Francisco, 1967.

Rosenberg, M„ *Societyand the Adolescent Self-Image,* Prince- ton University Press, Princeton, New Jersey, 1965.

# BIBLIOGRAFIE


Alexander, EG., *The Medical Value of Psychoanalysis,* Norton, New York, 1932.

Borkovec, T.D.; Wilkinson, L.; Folensbee, R. *et al.,* „Stimulus Control Applications to the Treatment of Worry", *Behavior Research and Therapy,* 21,1983.

Bourne, R.A. Jr., *Rational Responses to Four of Ellis' Irrational Beliefs,* The Upledger Institute, Palm Beach Gardens, Florida, 1992 (rezumat de curs nepublicat).

Bradshaw, J., *Healing the Shame That Binds You,* Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1988.

Briggs, D.C., *Celebrate Yourself Making Life Work for You,* Doubleday, Garden City, New York, 1977.

Brothers, J., „What Really Makes Men and Women Attractive", *Parade,* 5 august 1990.

Brown, S.L. şi Schiraldi, G.R., „Reducing Symptoms of Anxiety and Depression: Combined Results of a Cognitive-Behavioral College Course". Lucrare prezentată în cadrul Conferinţei Naţionale organizate de Anxiety Disorders Association of America, Washington DC, 24 martie 2000.

Burns, D., „The Perferctionist's Script for Self-Defeat", *Psychology Today,* noiembrie 1980.

Burns, G., *Dr. Burns' Prescription for Happiness,* G.P. Putnams Sons, New York, 1984.

Canfield, J., „Body Appreaciation", *Wisdom, Purpose, and Love,* în cadrul Seminarelor despre stima de sine, Chicken Soup for the Soul Enterprises, Santa Barbara, California, 1985. Casetă audio.

Canfield, J., „Developing High Self-Esteem in Yourself and Others", la a 26-a ediţie a Conferinţei anuale a Association for Humanistic Psychology, Washington DC, iulie 1988.

Coopersmith, S., *The Antecedents of Self-Esteem,* Freeman, San Francisco, 1967.

Cousins, N., *The Healing Heart,* Avon, New York, 1983.

De Mello, A., *Taking Flight: A Book of Story Meditations,* Image Books, New York, 1990.

Diener, E., „Subjective Well-being", *Psychological Bulletin,* 1984, vol. 95, nr. 3, pp. 542-575.

Durrant, G.D., *Someone Special Starring Everyone,* Bookcraft Recordings, Salt Lake City, Utah, 1980. Casete audio.

Frankl, V., *The Unheard Cry for Meaning,* Simon & Schuster, New York, 1978.

Gallup Organization, Sondaj de opinie pentru *Newsweek,* 17 februarie 1992.

Gallwey, W.T., *The Inner Game of Tennis,* Random

House, New York, 1974. V. şi ed. rom. cu titlul *Jocul interior şi Tenisul,* Editura Spandugino, Bucureşti, 2013.

Gauthier, J.; Pellerin, D. şi Renaud, P, „The Enhancement of Self-Esteem: A Comparison of Two Cognitive Strategies", *Cognitive Therapy and Research,* 1983, vol. 7, nr. 5, pp. 389-398.

Greene, B., „Love Finds a Way", *Chicago Tribune,* 11 martie 1990.

Hafen, B., *The Broken Heart,* Deseret, Salt Lake City, Utah, 1989.

Howard, C.A., Seminarii cu tema „Potenţialul individual", West, Texas, august 1992.

Hunt, D.S., *Love: A Fruit Always in Season,* Ignatius Press, Bedford, New Hampshire, 1987.

Kipfer, B.A., *14 000 Things to Be Happy About,* Workman Publishing, New York, 1990.

Lazarus, A.A., „Multimodal Therapy", *Current Psychotherapies,* ediţia a 3-a, revizuită de Corsini, R.J., Peacock, Itasca, Illinois, 1984.

Leman, K. şi Carlson, R., *Unlocking the Secrets of Your Childhood Memories,* Thomas Nelson, Nashville, 1989.

Levin, P„ *Cycles of Power,* Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1988.

Lewinsohn, P.M.; Munoz, R.E; Youngren, M.A. şi Zeiss, A.M., *Control Your Depression,* Prentice Hall, New York, 1986.

Linville, P.W., „Self-Complexity as a Cognitive

Buffer Against Stress-Related Illness and Depression", *Journal of Personality & Social Psychology,* 1987, vol. 52, nr. 4, pp. 663-676.

Lowry, R.J., *Dominance, Self-Esteem, Self-Actualization: Germinal Papers of A.H. Maslow,* Brooks/Cole, Monterey, California, 1973.

Maslow, A., *Toward a Psychology of Being,* Van Nostrand Reinhold, New York, ed. a 2-a, 1968.

Maxwell, N.A., „Notwithstanding My Weakness", *Ensign,* noiembrie 1976.

Mecca, A.; Smelser, N. şi Vasconcellos, *The Social Importance of Self-Esteem,* University of California Press, Berkeley, California, 1989.

Meichenbaum, D., *Stress Inoculation Training,* Pergamon, New York, 1985.

Michelotti, J., „My Most Unforgettable Character", *Readers Digest,* aprilie 1991.

Mills Brothers, „You're Nobody Till Somebody Loves You", CBS Records/CBS Inc., 1983.

Montegu, A., „Growing Young: The Functions of Laughter and Play", la Conferinţa „Puterea râsului şi a jocului", Toronto, Canada, 1988.

Morgan, W.P., *Coping with Mental Stress: The Potential & Limits of Exercise Intervention,* Bethesda, Maryland, NIMH, pp. 11-14. Citată în Morgan, W.P., „Affective Beneficence of Vigorous Physical Activity", *Medicine & Science in Sports & Exercise,* vol. 17, nr. 1, pp. 94-100,1985.

National Geographic Society, *The Incredibile*

*Machine,* Washington DC, 1986.

Nelson, R.M., *The Power Within Us,* Deseret, Salt Lake City, Utah, 1988.

Nouwen, H.J.M., *Lifesigns: Intimacy, Fecundity and Ecstasy in Christian Perspective,* Image Books, New York, 1989.

Patinkin, M., „Little Things That Make Life Worth Living", *Providence Journal-Bulletin,* 24 aprilie 1991.

Pennebaker, J.W., *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotion,* Guilford, New York, 1997.

Peterson, C.; Seligman, M. §i Vaillant, G., „Pessimistic Explanatory Style as a Risk Factor for Physical Illness: A Thirty-Five-Year Longitudinal Study", *Journal of Personality and Social Psychology,* vol. 55, pp. 23-27,1988.

Petrie, A. §i Petrie, J., *Mother Teresa,* Dorason Corporation, San Francisco, California, 1986. Casetà video.

Pitburn, S., *The Dalai Lama a Policy of Kindness: An Anthology of Writings by and about the Dalai Lama/ Winner of the Nobel Prize,* Snow Lion Publications, Ithaca, New York, 1993.

Pippert, R.M., *Out of the Salt Shaker and into the World: Evangelism as a Way of Life,* Intervarsity Press, Downers Grove, Illinois, 1999.

Ratcliff, J.D., seriile „1 Am Joe's...", *Readers Digest,* 1967-1974.

Richards, S.L., *Where is Wisdom? Addresses of President Stephen L. Richards,* Deseret Book, Salt

Lake City, Utah, 1955.

Rogers, EM., *Its You I Like,* Fred M. Rogers and Family Communications Inc., Pittsburgh, Pennsylvania, 1970.

Rorty, R„ „Heidegger, Kundera and Dickens", *Essays on Heidegger and Others,* Cambridge University Press, New York, 1991.

Schiraldi, G.R. şi Brown, S.L., „Primary Prevention for Mental Health: Results of an Exploratory Cognitive-Behavioral College Course", *The Journal for Primary Prevention,* vol. 22, nr. 1, 2001.

Schlossberg, L. şi Zuidema, G.D., *The John Hopkins Atlas of Human Functional Anatomy,* John Hopkins University Press, Baltimore, ed. a 4-a, 1997.

Schor, J., „Workers of the World, Unwind", *Technology Review,* noiembrie/decembrie 1991.

Seuss, Dr., *Oh, the Places You'll Go,* Random House, New York, 1990.

Sharapan, H., producător asociat la Family Communications Inc., Pittsburg, Pennsylvania. Comunicat personal, 20 august 1992.

Sonstroem, R.J., „Exercise and Self-Esteem", *Exercise and Sports Sciences Reviews,* The Collamore Press, vol. 12, ed. Terjung, R.L., Lexington, Massachusetts, pp. 123-155, 1984.

Tamarin, A., *Benjamin Franklin: An Autobiographical Portrait,* MacMillan, Londra, 1969.

Thayer, R.E., *The Biopsychology of Mood and Arousal,* Oxford University Press, New York, 1989.

Worden, J.W, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner,* Springer, New York, 1982.

# MULŢUMIRI

Nimeni nu poate vedea limpede iară a se sprijini pe umerii celor care le-au precedat.

Aş dori, în primul rând, să-i mulţumesc regretatului Morris Rosenberg, profesor de sociologie la Universitatea din Maryland. Teoretizarea, cercetarea minuţioasă şi modalitatea de predare ale doctorului Rosenberg au stimulat enorm conturarea propriilor mele idei despre stima de sine. îi sunt recunoscător, de asemenea, regretatului doctor Stanley Coopersmith, a cărui cercetare incipientă, împreună cu cea a doctorului Rosenberg, constituie baza teoretică a acestei cărţi.

îi mulţumesc, în mod deosebit, Claudiei Howard, ale cărei discursuri răbdătoare, observaţii teoretice şi idei practice mi-au purtat gândurile acolo unde nu ar fi ajuns niciodată altfel.

îi mulţumesc doctorului John Burt, decan al Colegiului de Sănătate din Florida, care m-a învăţat să privesc gândirea ca pe un hobby. Formând echipă cu el pentru predarea cursului său „Modalităţi de Cunoaştere ale Stresului şi Tensiunii”, am avut ocazia, pentru prima dată, să mă confrunt cu punerea în practică a teoriei privind stresul şi stima de sine.

Le mulţumesc şi studenţilor de la Universitatea din Mary- land, unii mai în vârstă, alţii mai tineri, care m-au ajutat să-mi îmbunătăţesc teoria şi practica predării stimei de sine.

îmi exprim recunoştinţa faţă de teoreticienii şi specialiştii din domeniul terapiei cognitive, care au influenţat ideile din capitolul 5. Albert Ellis a creat tehnica ABC', care vizează schimbarea ideilor catastrofale şi a credinţelor de tip „trebuie neapărat să...". Aaron Beck a elaborat noţiunea de gânduri automate, termenul „distorsiuni" (majoritatea distorsiunilor fiind folosite în continuare în terapia cognitivă), ideea convingerilor fundamentale şi ideea înregistrării gândurilor, distorsiunilor şi stărilor. David Burns a scris cartea *Feeling Good,* în care a aplicat foarte bine teoriile lui Beck. Cu mare recunoştinţă, le mulţumesc şi celor care m-au inspirat pentru capitolul 15, inclusiv lui Russell M. Nelson *(The Power Within Us),* L. Schlosseberg şi G. D. Zuidema *(The John Hopkins Atlas ofHuman Functional Anatomy),* Naţional Geographic Society *(The Incre- dible Machine)* şi lui J.D. Ratcliff (seriile *I Am Joes ...).*

Le mulţumesc, în mod special, lui Bev Monis, care s-a ocupat de această lucrare cu o răbdare supraomenească, şi lui Carol Jackson, care a creat frumoasa grafică pentru ediţia originală, pe care se bazează grafica din această ediţie.

La final, vreau să îi menţionez cu o sinceră recunoştinţă pe toţi oamenii minunaţi, conştiincioşi, care m-au încurajat, de la New Harbinger Publications, în special Patrick Fanning, Jueli Gastwirth, Kasey Pfaff, Amy Shoup şi Michele Waters.

* în engleză, acronim pentru: Activating Event (eveniment activator), Belief (credinţă) şi Consequences (consecinţe). ABC este o tehnică de înlocuire a credinţelor iraţionale cu unele realiste. (N. *red.)*

/BIBLIOTECA JUOETEANAX
( mJ ACACHI" /

# CUPRINS

Introducere..... .....7

Partea I
Să înţelegem stima de sine

Capitolul 1
De ce stima de sine?..... 11

Capitolul 2
Pregătirea fizică..... 16

Capitolul 3
Stima de sine şi dezvoltarea acesteia..... ..... 29

Partea a II-a
Factorul I
Realitatea valorii umane necondiţionate

Capitolul 4
Fundamentele valorii umane... ..... ..... 43

Capitolul 5
Identifică şi înlocuieşte gândurile autosabotoare..... 58

Capitolul 6
Conştientizarea realităţii. Abordarea de tipul „Deşi... totuşi”..... ..... 80

Capitolul 7
Respectă-ţi valoarea intrinsecă..... ..... 84

Capitolul 8
Creează-ţi obiceiul
de autoapreciere a esenţei umane.....91
Capitolul 9
O privire de ansamblu
asupra valorii umane necondiţionate.....96

Factorul II
Trăirea iubirii necondiţionate

Capitolul 10
Fundamentele iubirii necondiţionate.....101
Capitolul 11
Găseşte, iubeşte şi vindecă şinele esenţial.....111
Capitolul 12
Limbajul iubirii..... 119
Capitolul 13
Opinia bună a celorlalţi..... 125
Capitolul 14
Conştientizează şi acceptă calităţile.....129
Capitolul 15
Apreciază-ţi corpul.....135
Capitolul 16
Consolidează şi întăreşte aprecierea corpului 145
Capitolul 17
Afirmarea iubirii şi a aprecierii de sine.....152
Capitolul 18
Exerciţiu meditativ: „Prin ochii iubirii”.....157
Capitolul 19
Chipul plăcut din oglindă.....159
Capitolul 20
O privire de ansamblu asupra iubirii
necondiţionate .....162

Factorul III
Latura activă a iubirii. Dezvoltarea

Capitolul 21
Fundamentele dezvoltării.....167

Capitolul 22
Acceptă că nu eşti perfect.....178

Capitolul 23
Doar pentru amuzament
(contemplând posibilităţile) ..... 182

Capitolul 24
Fă inventarul caracterului.....186

Capitolul 25
Trăieşte plăcerea..... 195

Capitolul 26
Pregăteşte-te pentru eşec.....207

Capitolul 27
O privire de ansamblu asupra dezvoltării..... 222

Epilog. Să recapitulăm..... 225

Anexe

Anexa I
Un model
pentru ajutarea unei persoane care suferă.....229

Anexa II
Iertarea sinelui..... 233

Anexa III
Acceptarea trecutului cu dragoste. ..... 237

Lecturi recomandate..... 243

Bibliografie ..... 245

Mulţumiri..... 251